

# ALPHA 150

OWNER'S MANUAL

BETRIEBSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

HANDLEIDING

MANUAL DEL USUARIO

MANUALE D'USO

KÄYTTÖOHJE

BRUKSANVISNING



[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**TUNTURI**<sup>®</sup>  
THE MOTOR – *it's you.*

## OWNER'S MANUAL ALPHA 150

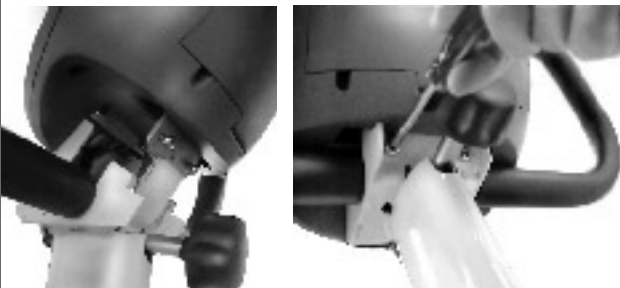
### WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training partner.

This guide is an essential part of your exercise equipment. Start familiarizing yourself with the Tunturi T.I.E. interface by carefully reading this manual. It offers the information you need for both the use and maintenance of your equipment. This manual is well worth keeping, as you may need these instructions later on.

### INSTALLATION

Push the T.I.E. interface module carefully into place at the top of the handlebar support tube. The loose screws hanging from the metal fastening plate on the bottom of the T.I.E. module must enter the holes at the top end of the handlebar. Make sure that the module is correctly in place and tighten the fastening screws.



#### TURNING THE USER INTERFACE ON AND OFF

The user interface turns itself on when the device is connected to the mains current. When the user interface has not been used for five minutes (no heart rate registered, no keys pressed, no pedaling), it automatically switches itself to energy-saver state. Alpha 150 is returned to its active state by pressing any key, starting to pedal or sending heart-rate signals to the unit. When you restart, Alpha 150 automatically starts from Mode function.

Protect Alpha 150 from excess sunlight, because that may fade the interface box and surface membrane colors. Please also be careful not to allow Alpha 150 to come into contact with water. A sharp blow may damage the interface.

### HEART RATE MEASUREMENT

#### WITH THE HEART RATE BELT

1. Attach the transmitter to the elastic strap.
2. Adjust the length of the strap to fit snugly and comfortably.
3. Pull the transmitter away from your chest and wet the grooved areas at its back.
4. Check the wet electrodes are uniformly positioned next to your skin and that the Polar logo is central+ and upright.

The heart rate belt works best when the transmitter is worn against your bare skin. If you prefer to wear it over a shirt, please moisten the shirt well under the electrodes: the contacts must be wet while you exercise.

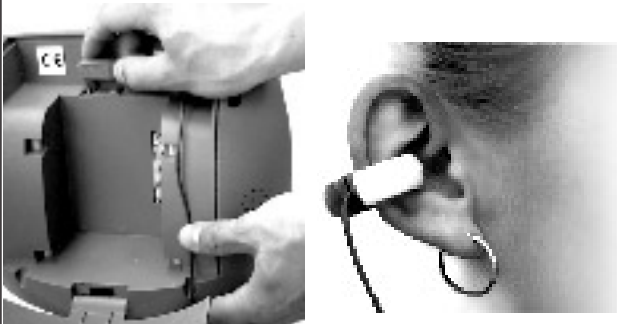
Take good care of the transmitter after you exercise. This helps to prolong the life of the electrodes and battery.

1. Wash the transmitter carefully with a mild soap-water solution.
2. Rinse with clean water.
3. Dry the transmitter carefully.

#### PULSE MEASUREMENT

You can buy the ear sensor needed for pulse measurement from your Tunturi dealer or importer as an accessory. Measure your pulse as follows:

1. Open the cover at the back of Alpha 150 and pushing the ear sensor connector into the interface connector. Lead the ear sensor wire out through the hole between the cover and the box, and close the cover.
2. Attach the ear sensor to the earlobe.
3. Attach the sensor wire to your shirt with the clip provided. This prevents the sensor and wire from moving.



#### IF THERE ARE PROBLEMS IN PULSE MEASUREMENT:

Check how the sensor works while not pedaling.

A disturbance may be caused by the physiological properties of the earlobe. Try measuring on the inside surface of the ear or on the tip of your finger.

Rub the earlobe with your fingers to quicken circulation.

If pulse values rise above 150 beats/min., earlobe measurement may be affected by the faster

circulation.

Sometimes a strong light source in the immediate vicinity of the user may cause disturbances.

Please clean the ear sensor after use with a damp cloth. Do not use solvents.

**NOTE!** Always detach the ear sensor connector from the user interface when you use the heart-rate belt. The ear sensor disturbs heart-rate measurement.

### USER INTERFACE

#### FUNCTION KEYS

**MODE** includes constant resistance, constant effort and constant heart-rate workouts. The user interface automatically starts from the constant resistance workout. Use the operation key **SET** to make settings and adjustments to the user interface options. **PROG** includes pre-programmed exercise profiles, memory positions for your self-designed exercise profiles and measurement of recovery pulse.

#### REC AND OK

Use the Rec key to save your own workouts. Press Rec before beginning the workout you wish to save. Press OK to confirm.

#### RESET

Press the Reset key for more than one second to display the cumulative values. Pressing Reset always resets the value on the display.

#### SETTING KEYS -/+

Use the setting keys (-/+) to adjust resistance, effort and heart rate for the workout.

#### MAIN DISPLAY

When you turn the user interface on, the display shows the following exercise parameters:

##### 1. EFFICIENCY (W)

Figure indicates exercise efficiency in Watts, which depends on pedaling speed and resistance adjustment.

##### 2. ENERGY CONSUMPTION (KCAL / KJ)

Displays cumulative energy consumption (0-999); default setting is kcal.

##### 3. SPEED (RPM / KM/H / MPH)

Default setting is rpm (pedal revolutions / minute).

##### 4. PULSE

Heart rate transmitter belt or an ear sensor is required.

If the user interface does not receive a heart-rate signal, - - is displayed instead of the heart rate.

**NOTE!** Always disconnect the ear sensor from the user interface if using a heart rate transmitter belt; the ear sensor will interfere with the heart rate transmitter.

##### 5. TIME

Displays the exercise time elapsed between 0:00 -

59:59 minutes and between 1:00 - 10:00 hours in 1 minute increments.

Time display stops if speed falls to zero.

#### 6. DISTANCE (KM / MILES)

Default display setting is km.

Displays the distance traveled during the workout in km (or miles) to two decimal points up to 9.99 km (or miles) and with one decimal point up to 99.9.

### FUNCTIONS

#### ADJUSTING RESISTANCE

Resistance in constant resistance workouts is adjusted with the - / + keys. The text **SET** and setting value are displayed when you adjust resistance. The meter returns to the main display 2 seconds after setting the value.

#### RESET

Press **RESET** to reset the values on the display. Cumulative training values are displayed by pressing **RESET** for more than one second. They remain on the display for as long as the key is pressed.

#### MODE

**MODE** includes constant resistance, constant effort and constant heart-rate workouts. In all workouts, one parameter is set as a constant, after which your exercise equipment automatically maintains the level. Constant heart-rate exercise requires you using the heart-rate measurement system.

1. Press **MODE** key to select the workout.

Resistance = constant resistance exercise at the same resistance level throughout. Faster pedaling means an increase in effort.

Watt = constant effort exercise; the interface adjusts resistance automatically so the training effort set, e.g. 100 W, remains the same independent of pedaling rate.

Pulse = constant heart-rate exercise; the interface adjusts effort automatically and keeps your heart-rate at the desired level, e.g. 120 beats per minute, independent of pedaling rate.

2. Set the target level with the - / + keys. You can adjust the target level with the - / + keys during the workout whereupon the text **SET** and the setting value (Nm, W, heart rate) are displayed. The meter returns to the main display 2 seconds after setting the target value.

#### PROG

**PROG** includes pre-programmed exercise profiles, memory positions for self-designed profiles and measuring recovery pulse. The resistance level

varies in a pre-determined way and has three options: Health = fitness improvement, Slim = weight control (HRC; requires heart-rate measurement), Fit = profile designed for the physically fit. The level of difficulty of the selected profile can be scaled from 1 to 9. Level 1 is the easiest and longest and level 9 the most challenging and shortest. A full description of the profiles is given at the end of these instructions.

#### PRE-PROGRAMMED PROFILES (HEALTH, SLIM, FIT)

1. Press **PROG** until the desired profile (Health, Slim, Fit) appears on the display. Press **OK** to confirm.
2. Use the - / + keys to select the level (Level 1-9). Press **OK** to confirm.
3. Start pedaling to begin the workout.

#### DESIGNING YOUR OWN EXERCISE PROFILES

You can save three self-designed exercise profiles. Although the profile can be any of the MODE programs (Resistance, Watt, Pulse), the program cannot be changed during saving. A total of 30 changes can be saved in each profile. There is no time limit in the profiles.

1. Press **REC** to start saving your self-designed workout. During saving the text **REC** is displayed. Press **OK** after completing your profile. The text **REC** on the display is cleared and replaced by memory position "User 1". The flashing numeric value indicates that a profile has already been saved in the memory position. Previous profiles can be replaced by new ones, or use the - / + keys to move to other memory positions (User 1, 2, 3). Press **OK** to save the profile in the desired memory position.
2. To use a self-designed exercise profile press **PROG** until User appears on the display. Use the - / + keys to select a memory position (User 1, 2, 3). If the memory position is empty the reading 0:00 is displayed. Press **OK** to confirm your choice.
3. Start pedaling to begin the workout.

#### RECOVERY

Measure your recovery pulse rate at the end of the workout. To measure recovery pulse rate press **PROG** until the text "Recovery" appears on the display. Press **OK** to confirm.

The measurement of recovery pulse takes two minutes, during which time the current heart rate is displayed. During measuring the text "Recovery" flashes on the display. At the end of the measurement period the recovery ratio percentage is displayed. The smaller the reading the fitter you are. Note that results are individual and not directly comparable with those of others. **NOTE!** If there is a problem in pulse measurement, the display will show - - instead of the heart rate, and measurement of recovery pulse will automatically restart when

the user interface once again receives a heart-rate signal. Press **OK** to move from recovery pulse measurement to the main display. The main display will appear automatically 1 minute after the measurement.

#### PAUSE

When the user interface has not been used for three minutes (no heart rate registered, no keys pressed, no pedaling), it automatically switches itself to energy-saver state. The interface is returned to its active state by pressing any key, starting to pedal or sending heart-rate signals to the unit. The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 10 minutes, after which they are reset. The values on the display are always reset when the **RESET** key is pressed.

#### SET

1. To set the heart-rate limit press **SET** once. The lower heart rate limit is indicated by the text **LO** and the upper limit by **HI**. If desired, the user interface indicates when your heart rate falls below the lower limit or exceeds the upper limit with an alarm. To set heart rate limits proceed as follows:  
The lower limit (**LO**) may be set between 50 and 220 beats per minute. Use the - or + keys to set the value and press **OK** to confirm. Set the upper heart-rate limit (max. 220) in the same way as for the lower limit. Press **OK** to confirm.  
To delete heart-rate limits use the - or + key to move the values above the permitted upper or lower limit. The value is then replaced by — on the display.
2. To select the alarm press **SET** twice. The text **Ind OFF** indicates that the alarms are switched off and **Ind ON** that they are switched on. Use the - or + keys to select **OFF** or **ON** and press **OK** to confirm.
3. To set units of measurement press **SET** three times.

Default units are rpm, km and kcal. To change the units press the + or - key until the desired units are displayed. To measure speed you can set either revolutions per minute (rpm), kilometres per hour (km/h) or miles per hour (mph). Energy consumption measurement can be set for kilocalories (kcal) or kilojoules (kJ).

In addition to rpm you can also select either kilometres (km) or miles as distance measures. If km/h is selected as the unit to measure speed, km will automatically be the unit for distance. The same applies to the units mph and miles. Press **OK** to confirm your selections, which are then saved and indicated on the main display. Press the **RESET** key to exit the setting function without saving the adjustment. This resets the readings on the main display.

#### MAINTENANCE

In training, T.I.E. interface tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. A T.I.E. interface can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the T.I.E. interface training or storage environment must never exceed 90 %.

**NOTE!** Never lean on the user interface!

Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.

Never lean on the T.I.E. interface!

Do not let the T.I.E. interface come into contact with water. Always dry the surface of the interface, if there are any drops of sweat on it. Use a soft, absorbent cloth. Do not use solvents to clean the user interface surface.

Protect the user interface from excess sunlight: it may fade the colors of the user interface box and surface membrane.

Please contact your dealer immediately if you notice any defects or malfunctions while using your T.I.E. interface. Please state the nature of the problem, conditions of use, purchase date and serial number of your T.I.E. interface. The location of the serial number sticker is shown on the inside cover.

At the end of this manual, you'll find a diagram and list of spare parts for the Alpha 150.

T.I.E. user interfaces meet the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

**NOTE!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

**We wish you many enjoyable training sessions with your new Tunturi training partner!**

## BETRIEBSANLEITUNG ALPHA 150

### HERZLICH WILLKOMMEN

### IN DER WELT DES

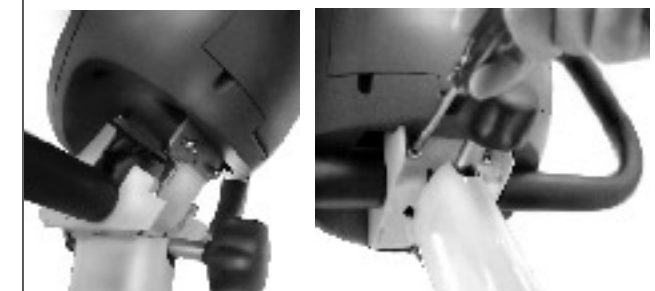
### TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden.

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Machen Sie sich mit der Welt der T.I.E.-Elektronik von Tunturi vertraut, indem Sie dieses Handbuch sorgfältig lesen. Es bietet Ihnen alle notwendigen Informationen für den Gebrauch und die Handhabung Ihres Trainingsgerätes. Bewahren Sie das Handbuch bitte sorgfältig auf, da Sie es auch später immer wieder benötigen werden.

### MONTAGE

Bringen Sie das Alpha 150 sorgfältig oben auf dem Stützrohr des Lenkers an. Die losen Schrauben, die sich in der metallenen Befestigungsplatte unter dem T.I.E.-Modul befinden, müssen in die Löcher oberhalb des Lenkers eingeführt werden. Vergewissern Sie sich, dass das Modul korrekt angebracht ist und ziehen Sie die Schrauben fest an.



### EIN- UND AUSSCHALTEN DES BENUTZERINTERFACES

Das Benutzerinterface schaltet sich selbst ein, wenn das Gerät mit dem Hauptstromkreis verbunden ist. Wenn das Benutzerinterface für fünf Minuten nicht benutzt wird (keine Herzfrequenzimpulse registriert, keine Taste gedrückt, keine Pedalbewegung), schaltet es automatisch in den Energiesparmodus um. Durch



Bedienen einer Taste, Betätigung der Pedale oder Senden von Herzfrequenzimpulsen an die Messeinheit kehrt das Alpha 150 in das aktive Stadium zurück. Wenn Sie das Gerät einschalten, beginnt das Alpha 150 automatisch in der Funktion Mode.

Schützen Sie das Alpha 150 vor starker Sonneneinstrahlung, da hierdurch das Gehäuse und die Farben der Anzeige verblassen können. Bitte sorgen Sie ausserdem dafür, dass das Alpha 150 nicht mit Wasser in Berührung kommt. Starke Schläge können das Interface beschädigen.

## HERZFREQUENZMESSUNG

### MIT DEM SENDEGURT

1. Bringen Sie den Sender an dem elastischen Gurt an.
2. Stellen Sie die Länge des Gurtes so ein, dass er angenehm, aber doch gut anliegend sitzt.
3. Heben Sie den Sender leicht von der Hautoberfläche ab und feuchten Sie das geriffelte Feld auf der Senderrückseite an.
4. Vergewissern Sie sich, dass die angefeuchteten Elektroden gut auf der Haut anliegen und dass sich das Polar-Logo seitenrichtig in der Mitte befindet.

Der Sendergurt arbeitet am besten, wenn der Sender mit der blossen Haut in Berührung ist. Wenn Sie den Gurt lieber über einem Hemd tragen, feuchten Sie das Hemd bitte gut unter den Elektroden an: die Kontakte müssen beim Training angefeuchtet sein.

Pflegen Sie den Sender nach dem Training gut. Dadurch verlängern Sie die Lebensdauer der Elektroden und der Batterie.

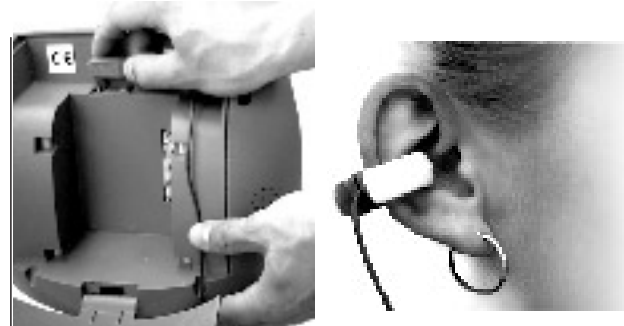
1. Reinigen Sie den Sender vorsichtig mit einer milden Seifenlösung.
2. Spülen Sie anschliessend mit klarem Wasser ab.
3. Trocknen Sie den Sender sorgfältig.

### PULSMESSUNG MIT EINEM OHRSENSOR

Sie können auch einen als Zubehör bei Ihrem Tunturi-Händler erhältlichen Ohrsensor zur Pulsmessung verwenden.

#### MESSEN SIE IHREN PULS WIE FOLGT:

1. Öffnen Sie die Rückseite des Alpha 150 und verbinden den Stecker des Ohrsensors mit der Anschlussbuchse des Alpha 150. Führen Sie anschliessend das Kabel durch das Loch zwischen der Abdeckung und dem Gehäuse und schliessen Sie den Deckel.
2. Bringen Sie den Ohrsensor an Ihrem Ohr an.
3. Befestigen Sie das Kabel des Sensors mit dem mitgelieferten Clip an Ihrem Hemd.



#### BEACHTEN SIE BEI PROBLEMEN MIT DER PULSMESSUNG FOLGENDES:

Überprüfen Sie die Funktion des Sensors im Ruhestand.

Eine Störung kann durch die physiologischen Eigenschaften des Ohrläppchens hervorgerufen werden. Versuchen Sie den Puls an der Innenfläche des Ohres oder an der Fingerspitze zu messen.

Reiben Sie das Ohrläppchen mit den Fingern, um die Durchblutung zu verbessern.

Wenn der Puls auf mehr als 150 steigt, kann die Messung durch die schnellere Blutzirkulation beeinträchtigt werden.

Eine starke Lichtquelle in unmittelbarer Nähe des Benutzers kann Störungen hervorrufen.

Bitte reinigen Sie den Ohrsensor nach dem Gebrauch mit einem feuchten Wischtuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

**BITTE BEACHTEN!** Ziehen Sie stets den Stecker des Ohrsensors aus der Buchse, wenn Sie den Sendergurt zur Messung verwenden. Der Ohrsensor würde andernfalls die Herzfrequenzmessung beeinträchtigen.

## BENUTZERINTERFACE

### FUNKTIONSTASTEN

Die Funktion **MODE** enthält Trainingsmodi mit konstantem Widerstand, mit konstanter Intensität sowie mit konstanter Herzfrequenz. Bei Inbetriebnahme stellt sich **MODE** automatisch auf Training mit konstantem Widerstand ein.

Über die Funktion **SET** können Sie die Einstellungen des Benutzerinterfaces ändern.

Über **PROG** rufen Sie voreingestellte und eigene gespeicherte Trainingsprofile sowie den Erholungspuls-Fitnesstest auf.

#### REC UND OK

Mit der **REC**-Taste können Sie Ihren eigenen Trainingsverlauf aufzeichnen. Drücken Sie auf **REC**, bevor Sie mit ihrem aufzuzeichnenden Training beginnen. Durch Betätigen der **OK**-Taste speichern Sie Ihre Einstellungen.

#### RESET

Wenn Sie über eine Sekunde lang die **“RESET“**-Taste drücken, zeigt Ihnen das Display die Gesamtbetriebswerte des Geräts an. Durch eine Betätigung der **“RESET“**-Taste werden auch die Werte im Display immer auf Null gesetzt.

#### REGELTASTEN -/+

Mit Hilfe der Regeltasten (-/+) können Sie den Widerstand, die Trainingsintensität sowie das Herzfrequenzniveau einstellen.

#### DISPLAY

Das Display am Benutzerinterface zeigt Ihnen die folgenden Trainingswerte an:

##### 1. TRAININGSINTENSITÄT (W)

Der angezeigte Watt-Wert ändert sich automatisch bei jeder Intensitätsänderung: Der Wert ist abhängig von der Trittschwindigkeit und vom eingestellten Widerstand.

##### 2. ENERGIEVERBRAUCH (KCAL / KJ)

Die Angabe des Energieverbrauches erfolgt kumulativ (0-999). Die Displayanzeige erfolgt standardmässig in kcal.

##### 3. GESCHWINDIGKEIT (RPM / KM/H / MPH)

Die Displayanzeige erfolgt, wenn nicht anders eingestellt, in rpm (Pedalumdrehungen pro Minute)

##### 4. HERZFREQUENZ

Zur Anzeige der Herzfrequenz ist die Verwendung eines Sendergurtes notwendig. Zur Pulsmessung verwenden Sie bitte des Ohrclip-Sensor. Wird kein Signal übertragen, zeigt das Display statt der Frequenz ein **“-“** an. **BITTE BEACHTEN!** Wenn Sie einen Sendergurt verwenden, darf der Ohrsensor nicht gleichzeitig am Gerät angeschlossen sein, da sonst Fehlfunktionen bei der Herzfrequenzmessung auftreten.

##### 5. TRAININGSDAUER

Während der ersten Minute wird die Zeit sekundengenau angezeigt, danach in Minuten- oder Zehn-Minuten-Schritten. Die Zeitanzeige hält an, wenn die Geschwindigkeit bei Null ist.

##### 6. TRAININGSTRECKE (KM / MILES)

Die Displayanzeige erfolgt, soweit nicht anders eingestellt, in km. Bis zur Strecke von 9,99 km wird diese auf 10 m (zwei Dezimalstellen) genau angezeigt, danach bis 99,9 km auf 100 m (eine Dezimalstelle) genau. Die Anzeige in Meilen erfolgt entsprechend.

## FUNKTIONEN

### EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES

Beim Training mit konstantem Widerstand wird dieser durch die **“-/+“**-Tasten eingestellt. Während Sie den Widerstand einstellen, zeigt das Display **“SET“** und den Einstellungswert an. Zwei Sekunden nach erfolgter Eingabe erscheint auf dem Display wieder die Normalanzeige.

#### RESET

Durch Betätigen der **“RESET“**-Taste werden alle Displaywerte auf Null gesetzt. Wenn Sie die

**“RESET“**-Taste länger als eine Sekunde lang gedrückt halten, werden die Gesamttrainingswerte des Gerätes angezeigt und zwar so lange, bis Sie die Taste wieder loslassen.

#### MODE

Die Wahlfunktion **MODE** umfasst das Training mit konstantem Widerstand, mit konstanter Intensität sowie mit konstanter Herzfrequenz. Den Trainingsalternativen ist gemeinsam, dass mit ihnen ein konstantes Trainingsniveau festgelegt wird, dessen Einhaltung vom Gerät automatisch überwacht wird. Zum Training mit konstanter Herzfrequenz ist die Messung der Herzfrequenz mit einem Herzfrequenz- oder Pulssensor notwendig.

1. Wählen Sie den Trainingsmodus mit der Bedienungstaste **“MODE“**.

Resistance = Training mit konstantem Tretwiderstand (Nm). Eine schnellere Tretfrequenz bedeutet höhere Leistung.

Watt = Training mit konstanter Leistung.

Dabei wird der Widerstand automatisch angepasst, so dass die eingestellte Trainingsleistung, z.B. 100 Watt, stets unverändert bleibt, unabhängig von der Tretfrequenz.

Pulse = Training mit konstanter Herzfrequenz, bei dem die Leistung automatisch angepasst wird und Ihre Herzfrequenz so auf dem gewünschten Niveau, z.B. 120 Schläge pro Minute, gehalten wird, unabhängig von der Tretfrequenz.

2. Stellen Sie die Werte der Konstanten mit den Tasten **“-“** und **“+“** ein. Auch während des Trainings können Sie die Konstanten durch Betätigung der Tasten **“-/+“** verändern. Während Sie einen neuen Wert eingeben zeigt das Display **“SET“** und den Wert (Nm, W, Herzfrequenz) an. Erfolgt 2 Sekunden lang keine Eingabe mehr, stellt das Display automatisch wieder auf die Normalanzeige um.

#### PROG

Über **PROG** können Sie voreingestellte Trainingsprofile aufrufen. Ausserdem bietet die Funktion Speicherplätze für Ihre eigenen Trainingsprofile sowie den Erholungspuls-Fitnesstest. In den vorprogrammierten Trainingsprofilen schwankt die Höhe des Widerstandes in einer vorgegebenen Weise. Dabei kann aus den Profilen Health (Fitnessverbesserung), Slim (Gewichtskontrolle) und Fit (für Trainierende mit bereits guter Fitness) gewählt werden. Die Profile sind jeweils in 9 Stufen unterteilt, wobei Stufe 1 das leichteste und am längsten dauernde, und Stufe 9 das intensivste, aber dafür kürzeste Training darstellt. Am Ende des Handbuchs sind die Trainingsprofile dargestellt.

### FERTIGE TRAININGSPROFILE (HEALTH, SLIM, FIT)

1. Drücken Sie die "PROG"-Taste, bis der Name des von Ihnen gewünschten Trainingsprofils (Health, Slim, Fit) auf dem Display erscheint. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der "OK"-Taste.
2. Wählen Sie mit den "-/+ "-Tasten die Intensitätsstufe aus (Level 1-9) Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der "OK"-Taste.
3. Das Training startet, wenn Sie mit dem Treten der Pedale beginnen.

### EIGENE TRAININGSPROFILE

Sie können drei eigene Trainingsprofile speichern. Sie können Ihr Trainingsprofil in jedem der MODE-Trainingsmodi (Resistance, Watt, Puls) anlegen. Während der Aufzeichnung kann jedoch der Modus nicht mehr geändert werden. Beachten Sie, dass Sie für jedes Profil 30 Änderungen einspeichern können. Zeitgrenzen gibt es nicht.

1. Nach dem Drücken der "REC"-Taste beginnt das Benutzerinterface mit der Aufzeichnung Ihres Trainings. Während der Aufzeichnung wird auf dem Display "REC" angezeigt. Nach Ende Ihres Trainings drücken Sie auf die "OK"-Taste, woraufhin die "REC"-Anzeige erlischt und das Display den Speicherplatz User 1 anbietet. Blinkt die Nummer der Speicherplatzanzeige, bedeutet dies, dass der Speicherplatz bereits belegt ist. Sie können in diesem Fall ein neues Trainingsprofil auf diesem Speicherplatz speichern oder durch Betätigung der Tasten "-/+ " einen anderen Speicherplatz anwählen (User 1,2,3). Bestätigen Sie Ihre Speicherplatzwahl durch Betätigung der "OK"-Taste. Ihr Trainingsprofil wird daraufhin gespeichert.
2. Um Ihr selbst gespeichertes Trainingsprofil aufzurufen, drücken Sie die "PROG"-Taste, bis "User" angezeigt wird. Wählen Sie daraufhin mit den Tasten "-/+ " den betreffenden Speicherplatz (User 1,2,3) an. Solange ein Speicherplatz nicht mit einem Trainingsprofil belegt ist, zeigt die Zeitanzeige 0:00 an. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Betätigung der "OK"-Taste.
3. Das Training startet, wenn Sie mit dem Treten der Pedale beginnen.

### RECOVERY

Messen Sie am Ende Ihres Trainings den Rückgang Ihrer Herzfrequenz. Zur Messung des Erholungspulses gelangen Sie durch Drücken der "PROG"-Taste, bis auf dem Display die Anzeige "Recovery" erscheint. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der "OK"-Taste.

Während der Messung, die zwei Minuten dauert, können Sie die Veränderung der Herzfrequenz auf dem Display verfolgen, wobei gleichzeitig die Anzeige "Recovery" blinkt. Nach

Ablauf der Messung wird die Erholungsrate in Prozent angezeigt. Je kleiner die Zahl, desto besser ist Ihre Kondition. Beachten Sie, dass Ihr Ergebnis das Verhältnis zu der Herzfrequenz am Anfang des Trainings wiedergibt und somit individuell und mit den Ergebnissen anderer Personen nicht direkt vergleichbar ist. **BITTE BEACHTEN!** Falls bei der Herzfrequenzmessung eine Störung auftritt, zeigt das Display statt der Herzfrequenz ein "—" an. Wird wieder ein Signal empfangen, wird auch der Rückgang Ihrer Herzfrequenz wieder gemessen. Drücken Sie "OK", um von der Erholungspulsmessung zum Hauptdisplay zu wechseln. Das Hauptdisplay wird 1 Minute nach beendeter Messung automatisch angezeigt.

### PAUSE

Wird das Benutzerinterface länger als drei Minuten nicht benutzt (keine Taste gedrückt, kein Herzfrequenzsignal, keine Pedalbewegung), schaltet es automatisch in den Stromsparmodus, aus dem es wieder aktiviert wird, wenn das Gerät in oben beschriebener Weise benutzt wird. Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 10 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt. Bitte beachten Sie, dass das Betätigen der "RESET"-Taste immer alle Displaywerte auf Null setzt.

### SET

1. Durch Aufrufen der Funktion "SET" können Sie eine minimale und eine maximale Herzfrequenz einstellen. "LO" zeigt die Herzfrequenzuntergrenze an, "HI" die Herzfrequenzobergrenze. Falls Ihre Herzfrequenz die Untergrenze unterschreitet oder die Höchstgrenze überschreitet, wird Ihnen dies, wenn Sie es wünschen, durch ein Tonsignal angezeigt. Legen Sie die Herzfrequenzgrenzen wie folgt fest:

Die Untergrenze (LO) kann ab 50 Herzschlägen/Minute gewählt werden. Legen Sie durch Betätigung der Tasten "-/+ " einen Wert fest und bestätigen Sie diesen mit "OK". Danach werden Sie zur Festlegung der Obergrenze (max. 220) aufgefordert. Verfahren Sie wie bei der Untergrenze und bestätigen Sie mit "OK".

Die Herzschlaggrenzen können dadurch aufgehoben werden, dass Sie mit den Tasten "+/-" die Werte in den Bereich ausserhalb der zulässigen Grenzen bewegen. Statt eines Wertes zeigt das Display daraufhin "-" an.

2. Durch zweimaliges Drücken der "SET"-Taste gelangen Sie zur Auswahl des Tonsignals. Die Anzeige "Ind Off" bedeutet, dass kein Tonsignal gegeben wird, und "Ind On" bedeutet, dass ein Tonsignal gegeben wird. Wählen Sie "OFF" oder "ON" durch Betätigung der Tasten "-/+ " und bestätigen Sie Ihre Wahl mit "OK".

3. Durch dreimaliges Drücken der "SET"-Taste rufen Sie auf dem Display die Auswahl der Messeinheiten auf. Voreingestellt sind die Einheiten rpm, km und kcal. Wählen Sie andere Einheiten, indem Sie die Tasten "-" oder "+" so lange betätigen, bis die von Ihnen gewünschten Einheiten angezeigt werden. Als Messeinheit für die Geschwindigkeit können Sie die Pedalumdrehungsfrequenz (rpm) oder Kilometer (km/h), bzw. Meilen pro Stunde (mph) einstellen. Der Energieverbrauch kann entweder als Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angezeigt werden. Als Messeinheit für die zurückgelegte Entfernung können Sie sich neben der "rpm"-Anzeige auch die Kilometer bzw. Meilen anzeigen lassen. Wenn Sie als Geschwindigkeitsanzeige km/h gewählt haben, wird die Entfernung automatisch in km angegeben. Gleiches gilt für die Einheiten mph und Meilen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Betätigung der "OK"-Taste: die von Ihnen gewählten Messeinheiten werden gespeichert und auf dem Display angezeigt. Durch Betätigung der "RESET"-Taste wird der Einstellungsmodus ohne Speicherung vorgenommener Änderungen beendet. Gleichzeitig werden alle Displaywerte auf Null gesetzt.

### HANDHABUNG

Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das T.I.E.-Interface bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.

**BITTE BEACHTEN!** Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!

Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.

Sorgen Sie dafür, dass das T.I.E.-Interface nicht mit Wasser in Berührung kommt. Trocknen Sie die Oberfläche des T.I.E.-Interfaces stets sorgfältig ab, wenn sich Wassertropfen darauf befinden. Verwenden Sie hierzu ein weiches und absorbierendes Tuch. Verwenden Sie auf keinen Fall ein Lösungsmittel zur Säuberung des T.I.E.-Interfaces.

Schützen Sie das Benutzerinterface vor direkter Sonneneinstrahlung, da hierdurch das Gehäuse und die Farben der Anzeige verblassen können.

Bitte wenden Sie sich sofort an Ihren nationalen Tunturi-Vertretung, wenn Sie Defekte oder Funktionsstörungen an Ihrem T.I.E.-Interface feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des T.I.E.-Interfaces mit. Die Lage der Seriennummer ist auf der Innenseite des Deckblattes ersichtlich. Am Ende dieses

Handbuches findet sich eine Zeichnung und eine Liste von Ersatzteilen für das Alpha 150.

Das T.I.E.-Benutzerinterface erfüllt die Anforderungen der Richtlinie für die elektromagnetische Verträglichkeit (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (73/23/EWG). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

**BITTE BEACHTEN!** Es ist wichtig, dass die in dieser Anleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Alle Rechte vorbehalten.

**Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!**



## MODE D'EMPLOI ALPHA 150

### BIENVENUE DANS

### LE MONDE DE

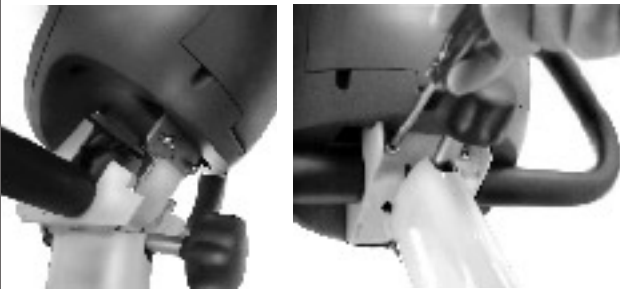
### L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité.

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Commencez à vous familiariser avec l'interface T.I.E. de Tunturi en lisant attentivement ce mode d'emploi. Il vous offre les informations nécessaires tant à l'usage qu'à l'entretien de votre équipement. Conservez ce manuel, vous pouvez avoir besoin de ces instructions plus tard.

### INSTALLATION

Installez le module de l'interface T.I.E. en le poussant avec précaution à sa place, sur le haut du tube de support du guidon. Les vis desserrées qui se trouvent sur la plaque de fixation, sur la partie inférieure du module interface, doivent entrer dans les trous situés sur le haut du guidon. Assurez-vous que le module est correctement installé et serrez les vis de fixation.



#### MISE EN ROUTE DE L'INTERFACE UTILISATEUR

L'interface se met en route automatiquement dès qu'elle est branchée à une prise secteur. Si elle reste inutilisée pendant cinq minutes (pas de pulsations cardiaques, pas d'appui sur les touches, pas de pédalage), elle passe automatiquement en mode d'économie d'énergie. Alpha 150 revient en mode actif dès que vous appuyez sur une touche quelconque, que vous commencez à pédaler ou que vous envoyez le signal de mesure du pouls à l'unité.

Lorsque que vous recommencez, Alpha 150 se met automatiquement en fonction Mode.

Protégez l'Alpha 150 d'une exposition excessive au soleil car il pourrait en résulter un ternissement des couleurs de son boîtier et de la membrane superficielle. Protégez également l'Alpha 150 de tout contact avec l'eau ainsi que de l'impact d'objets pointus qui pourraient l'endommager.

### MESURE DU RYTHME CARDIAQUE

1. Attachez le transmetteur à la ceinture élastique.
2. Réglez la longueur de la ceinture de façon à vous sentir bien, à l'aise. Passez la ceinture autour de votre buste, sous les muscles de la poitrine. Fermez la boucle.
3. Décollez le transmetteur de votre poitrine et mouillez la zone cannelée se trouvant sur sa face arrière.
4. Assurez-vous que les électrodes sont positionnées uniformément contre votre peau et que le logo Polar est centré et à l'endroit.

La ceinture cardiaque fonctionne au mieux lorsque le transmetteur est appliqué sur la peau nue. Si vous préférez la porter sur un T-shirt, veuillez mouiller la partie se trouvant en contact avec les électrodes : les contacts doivent être mouillés pendant votre entraînement.

Pour prolonger la durée de vie des électrodes et des piles de votre transmetteur, veillez à son entretien après l'entraînement.

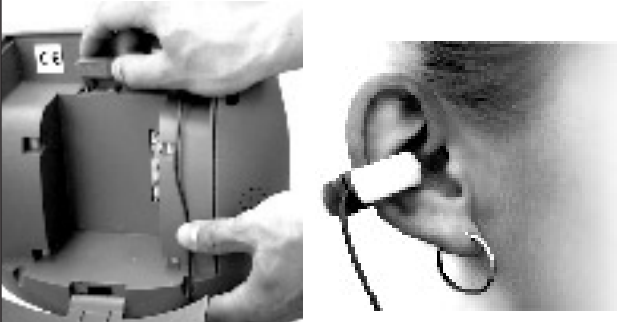
1. Lavez soigneusement le transmetteur avec une solution savonneuse douce.
2. Rincez avec de l'eau propre.
3. Séchez soigneusement le transmetteur.

### MESURE DU POULS

Vous trouverez les capteurs d'oreille destinés à la mesure du pouls, en accessoire, chez votre distributeur ou importateur Tunturi.

#### MESUREZ VOTRE POULS COMME SUIT :

1. Ouvrez le couvercle à l'arrière de l'Alpha 150 et enfoncez le connecteur du capteur dans celui de l'interface. Faites passer le fil du capteur dans gorge entre le couvercle et le boîtier, puis fermez le couvercle.
2. Mettez le capteur sur le lobe de votre oreille.
3. Attachez le fil du capteur à votre T-shirt à l'aide de la pince fournie, de sorte que le capteur et le fil restent en place. Le mouvement du corps pendant l'entraînement pourrait, autrement, perturber la mesure.



#### EN CAS DE PROBLÈME DE MESURE DU POULS :

Regardez comment le capteur fonctionne quand vous ne pédalez pas.

Les propriétés physiologiques du lobe de votre oreille gênent peut-être la mesure. Essayez de mesurer le pouls sur la surface interne du pavillon ou au bout d'un doigt.

Massez du bout des doigts le lobe de votre oreille pour en activer la circulation sanguine.

Si la valeur du pouls dépasse 150 pulsations/minute, l'accélération de la circulation sanguine affecte peut-être la mesure.

Parfois, une forte intensité lumineuse à proximité immédiate de l'utilisateur peut engendrer des perturbations.

Pensez à nettoyer le capteur après usage, à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant.

**ATTENTION !** Débranchez toujours, de l'interface utilisateur, le connecteur du capteur d'oreille quand vous utilisez la ceinture de mesure du rythme cardiaque car le capteur d'oreille pourrait perturber la mesure.

### INTERFACE

#### TOUCHES DE FONCTION

La fonction **MODE** offre trois possibilités : résistance constante, effort constant et pouls constant. Une fois mis en route, l'appareil propose automatiquement le mode « résistance constante ». La fonction **SET** vous permet d'effectuer des réglages sur les affichages de l'écran. La fonction **PROG** contient des profils d'entraînement tout prêts, des possibilités de mémoriser ses propres profils d'entraînement ainsi qu'un test de condition physique basé sur le pouls de récupération.

#### TOUCHES REC ET OK

La touche **REC** vous permet de mettre en mémoire vos propres séances d'entraînement. Il suffit donc d'appuyer dessus avant la séance que vous voulez mettre en mémoire. Avec la touche **OK**, vous acceptez les réglages que vous voulez faire.

#### RESET

En appuyant quelques secondes sur la touche **Reset**, vous affichez les valeurs cumulées. Un appui sur **Reset** remet toujours toutes les valeurs à zéro.

#### TOUCHES DE RÉGLAGE -/+

Avec les touches de réglage (-/+), vous pouvez régler vous-même le niveau de la résistance, de l'effort ou du pouls.

#### AFFICHAGE UNIVERSEL

A la mise sous tension de l'interface utilisateur, elle affiche tous les paramètres d'exercice à la fois :

##### 1. EFFORT (W)

Cette valeur indique l'effort de pédalage en Watts en fonction de la vitesse de pédalage et de la

résistance réglée.

##### 2. CONSOMMATION D'ÉNERGIE (KCAL / KJ)

Affiche la consommation d'énergie cumulative (0-999); l'unité d'affichage par défaut est kcal.

##### 3. VITESSE DE PÉDALAGE (RPM / KM/H / MPH)

L'unité d'affichage par défaut est rpm (tours de pédalier par minute).

##### 4. POULS

Pour que cette affichage apparaisse, il faut que vous portiez la ceinture de mesure ou le capteur oreille.

Si la mesure du pouls n'est pas utilisée, l'affichage indique - - à la place de la valeur du pouls.

**ATTENTION !** Si vous portez la ceinture de mesure du pouls, déconnectez toujours le capteur oreille de l'interface utilisateur, car le capteur oreille cause de l'interférence à la mesure du pouls.

##### 5. DURÉE

Indique le temps écoulé, de 0:00 à 59:59, à intervalles d'une seconde, et de 1:00 à 10:00, à intervalles d'une minute. L'affichage de la durée s'arrête si la vitesse est zéro.

##### 6. DISTANCE (KM / MILLES)

L'unité par défaut est km. La distance parcourue pendant l'exercice est indiquée avec une précision de deux décimales jusqu'à 9.99 km (ou milles), et d'une décimale jusqu'à 99.9.

### FONCTIONS

#### REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le réglage de la résistance en mode « résistance constante » se fait à l'aide des touches -/+. Au cours du réglage, le mot **SET** apparaît sur l'écran. L'écran se remet en affichage universel au bout de deux secondes.

#### RESET

Avec la touche **RESET**, vous remettez les valeurs à zéro. En appuyant plus d'une seconde sur **RESET**, vous affichez les valeurs cumulées qui resteront sur l'écran tant que vous appuierez sur **RESET**.

#### MODE

L'appareil propose trois modes : résistance constante, effort constant et pouls constant. Chaque mode permet de fixer le niveau de l'exercice que l'appareil se charge ensuite de conserver automatiquement. Pour un exercice en mode « pouls constant », il vous faut procéder à une mesure du pouls.

1. Pour choisir le mode voulu, appuyez sur la touche **MODE**.

Résistance = exercice à résistance constante, la résistance (Nm) reste la même pendant toute la durée de l'exercice. En pédalant plus vite, vous augmentez l'effort.

Watt = exercice à effort constant ; l'interface règle automatiquement la résistance de façon à maintenir constante la valeur de l'effort, 100 W par exemple, indépendamment de la vitesse de pédalage.

Pouls = exercice à rythme cardiaque constant ; l'interface règle automatiquement l'effort pour maintenir votre rythme cardiaque au niveau souhaité, 120 pulsations/minute par exemple, indépendamment de la vitesse de pédalage.

**2.** Fixez le niveau désiré avec les touches -/+. Vous pouvez modifier ce niveau au cours de votre exercice avec les touches -/+. Vous ferez alors apparaître sur votre écran le mot SET et la valeur en question (Nm, W, pouls) L'écran se remet en affichage universel au bout de deux secondes.

## PROG

La fonction PROG contient des profils d'entraînement tout prêts, des possibilités de mémoriser ses propres profils d'entraînement ainsi qu'un test de condition physique basé sur le pouls de récupération. Le niveau de résistance de ces profils d'entraînement varie en fonction de l'échelle suivante : Health = remise en forme, Slim = contrôle du poids et Fit = pour les personnes en bonne condition physique. Vous pouvez en plus faire varier le niveau d'effort (Level) entre 1 et 9, le 1 étant le profil le plus léger mais aussi le plus long et le 9 étant le profil à la fois le plus lourd et le plus court. Les profils sont présentés à la fin de ce mode d'emploi.

## PROFILS D'ENTRAÎNEMENT PRÉPROGRAMMÉS (HEALTH, SLIM, FIT)

1. Appuyez sur la touche PROG jusqu'à ce que l'écran affiche le profil (Health, Slim ou Fit) que vous désirez. Appuyez ensuite sur la touche OK.
2. Choisissez le niveau de votre profil (Level 1-9) avec les touches -/+. Puis appuyez sur la touche OK.
3. Il ne vous reste plus qu'à pédaler.

## PROPRES PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez mettre en mémoire trois profils de votre choix. Il peut s'agir de n'importe quelle forme d'entraînement de la fonction MODE (Resistance, Watt, Pulse) mais cette forme ne peut plus être changée en cours de mémorisation. Chaque profil peut mémoriser 30 changements et les profils ne sont pas limités dans le temps.

1. En appuyant sur la touche REC, vous mettez la fonction mémorisation en route, ceci indiqué par le mot REC sur l'écran. Une fois effectué votre profil d'entraînement, appuyez sur OK. REC disparaît de l'écran qui affiche alors User 1. Si le numéro de l'emplacement proposé pour la mise en mémoire clignote, c'est qu'il est déjà réservé. Vous pouvez opter pour cet emplacement déjà réservé ou en choisir un autre avec les touches -/+ (User 1,2,3).

Appuyez ensuite sur la touche OK.

**2.** Pour utiliser un profil d'entraînement fait par vous-même, appuyez sur PROG jusqu'à ce que l'écran affiche User, puis choisissez entre User 1, 2, ou 3 à l'aide des touches -/+. Si aucun profil n'a été mis en mémoire, l'affichage temps est 0:00. Puis appuyez sur la touche OK.

**3.** Il ne vous reste plus qu'à pédaler.

## RECOVERY

Mesurez votre pouls de récupération après votre exercice. Pour cela, appuyez sur la touche PROG jusqu'à ce que l'écran affiche Recovery. Appuyez ensuite sur la touche OK.

La mesure dure deux minutes, pendant lesquelles les changements du pouls sont affichés. Le mot "Recovery" clignote pour indiquer une mesure en cours. A la fin de la séquence de mesure, l'affichage indique le taux de récupération en pour cent. Plus faible est cette valeur, et meilleure est votre forme. Notez bien que votre résultat est en rapport direct avec le niveau de votre pouls au départ et qu'il est personnel, donc ne pouvant pas être comparé directement avec ceux des autres.

**ATTENTION !** Dès qu'un problème apparaît avec la mesure du pouls, l'écran n'affiche que — ; le mesure du pouls de récupération se remet en route automatiquement une fois que l'interface reçoit un signal pouls. Pour retourner de la mesure du pouls de récupération à l'affichage universel, appuyez sur la touche OK. L'interface retournera automatiquement à l'affichage universel au bout d'une minute après la fin de la mesure.

## PAUSE

Si l'interface reste inutilisée pendant trois minutes (pas de pulsations cardiaques, pas d'appui sur les touches, pas de pédalage), elle passe automatiquement en mode d'économie d'énergie. L'interface revient en mode actif dès que vous appuyez sur une touche quelconque, que vous commencez à pédaler ou que vous envoyez le signal de mesure du pouls à l'unité. Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 10 minutes après quoi elles se remettent à zéro. Un nouvel appui sur RESET remet toujours toutes les valeurs à zéro.

## SET

**1.** En appuyant une fois sur la touche SET, vous pouvez régler la limite du pouls. LO signifie limite inférieure et HI limite supérieure. Si votre pouls sort de ces limites, l'interface émettra un signal sonore. Pour fixer les limites du pouls, procédez comme suit :

Commencez avec la limite inférieure (pas en dessous de 50) à l'aide des touches + et - et appuyez

sur OK. Procédez ensuite de la même façon avec la limite supérieure (220 au maximum). Pour supprimer ces valeurs, il suffit de proposer une valeur à l'extérieur de ces limites (50 pour LO et 220 pour HI). L'écran affichera alors —.

**2.** En appuyant deux fois sur la touche SET, vous pouvez choisir entre signaux sonores ou non. Ind OFF signifie suppression des signaux sonores et Ind On signifie leur maintien, Le choix entre OFF et ON se fait à l'aide des touches + et - avec appui ensuite sur OK.

**3.** En appuyant trois fois sur la touche SET, vous pouvez choisir entre les différentes unités de mesure proposées par votre appareil. Les unités par défaut sont rpm, km et kcal. Pour changer d'unités, utilisez les touches -/+. Pour la vitesse, vous avez le choix entre tours de pédalier (rpm), kilomètres (km/h) ou milles (mph) et pour l'énergie consommée entre kilocalories (kcal) ou kilojoules (kJ). Pour la distance, vous avez le choix entre kilomètres (km) ou milles (miles) ; et si vous avez choisi pour la vitesse km/h, l'unité de la distance sera automatiquement le kilomètre. Même remarque pour mph et le mille. Chaque unité est choisie en appuyant sur OK. Ces unités sont ensuite mises en mémoire et apparaissent sur l'écran universel. En appuyant sur RESET, vous sortez de la fonction Réglages sans que les changements effectués soient mis en mémoire. Ceci remet en plus à zéro toutes les valeurs de l'affichage universel.

## MAINTENANCE

En entraînement, l'interface T.I.E. supporte des températures de 10°C à 35°C. L'interface T.I.E. peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'interface T.I.E. ne doit jamais excéder 90 %.

**ATTENTION !** Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!

Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.

Protégez l'interface T.I.E. de tout contact avec l'eau. Séchez la surface de l'interface T.I.E. si des gouttes de sueur sont tombées dessus. Utilisez pour cela un chiffon doux, absorbant. N'utilisez pas de détergent pour nettoyer l'interface T.I.E.

Protégez l'interface utilisateur d'une exposition excessive au soleil qui pourrait ternir les couleurs de son boîtier et de la membrane superficielle.

Contactez immédiatement votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre Alpha 150. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat et le numéro de série de l'interface T.I.E. La localisation du numéro de série est à l'intérieur de la couverture du mode

d'emploi. A la fin de ce manuel, vous trouverez la représentation et la liste des pièces détachées de l'Alpha 150.

L'interface utilisateur T.I.E. répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

**ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**Nous vous souhaitons d'agréables séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !**



## HANDLEIDING ALPHA 150

### WELKOM IN DE WERELD

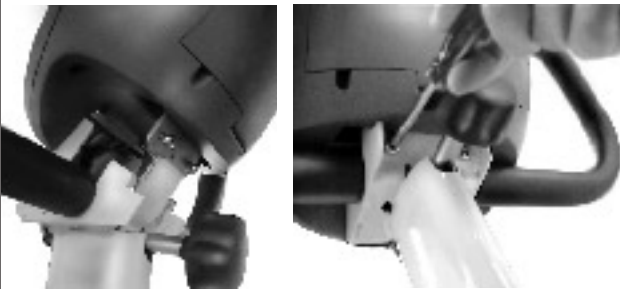
### VAN TUNTURI-TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi fiets-ergometer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen.

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi fiets-ergometer. Maakt u zich eerst vertrouwd met de Tunturi T.I.E. interface, door deze handleiding goed te lezen. Het biedt u veel informatie voor zowel het gebruik, als het onderhoud van de apparatuur. Wij raden aan dit boekje goed te bewaren deze instructies kunnen ook later nog nodig zijn.

### INSTALLATIE

Schuif de T.I.E. interface module voorzichtig op zijn plaats, boven op de stuurkolom. De boutjes, die los in de metalen steunplaat onder aan de T.I.E. interface zitten, vallen nu precies in de gaten aan het bovenende van het stuur. Controleer of de Alpha 150 goed geplaatst is en draai daarna de boutjes vast.



#### IN- EN UITSCHAKELLEN VAN DE T.I.E. INTERFACE

De Alpha 150 interface wordt automatisch ingeschakeld als de trainer aangezet is. Als de interface vijf minuten niet gebruikt wordt (geen hartslag registratie, geen aanraking van de toetsen en niet fietsen) gaat de Alpha 150 automatisch over naar de energie spaarstand. Door het aanraken van een toets, het beginnen met fietsen of bij het ontvangen van een hartslagsignaal, wordt de Alpha 150 automatisch weer geactiveerd. Als er weer een training gestart wordt, begint de Alpha 150 automatisch, vanuit de Mode functie.

De Alpha 150 mag niet aan direct zonlicht

blootgesteld worden, dat kan de kleuren van de interface en het membraan verbleken. Aanraking met vocht of ook harde schokken kunnen de Alpha 150 ook ernstig beschadigen.

#### METING MET EEN BORSTBAND

1. De zender is aan de elastische borstband bevestigd.
2. De borstband moet comfortabel en passend op de borst, gedragen worden.
3. Trek het gedeelte met de zender los van de borst en maak de gegroefde achterkant waar de elektroden zitten, vochtig.
4. Controleer of het gedeelte met de zender goed geplaatst is. Horizontaal en het Polar logo in het midden.

De borstband werkt het beste als u de zender op uw blote huid draagt. Als u de borstband liever over een shirt heen draagt, moet ook het gedeelte van het shirt, waar de gegroefde vlakken zitten, net gemaakt worden.

#### ONDERHOUD VAN DE BORSTBAND:

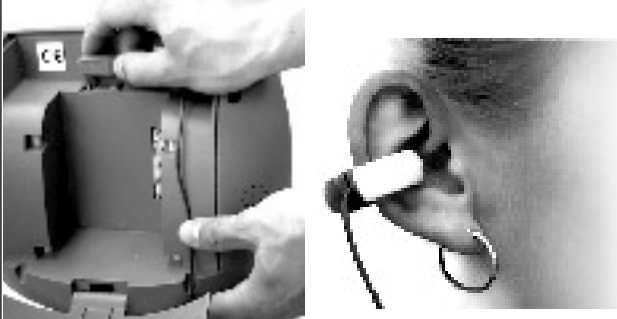
1. De zender na gebruik, voorzichtig reinigen met een licht zeepsopje.
2. Met schoon water afspoelen.
3. De zender weer goed afdrogen.

#### METING MET EEN OORSENSOR

U kunt de voor hartslagmeting bedoelde oorsensor, als een accessoire, bij uw Tunturi-dealer kopen.

#### MEET UW HARTSLAG MET DE OORSENSOR ALS VOLGT:

1. Opent u de achterzijde van de interface en druk de stekker van de oorsensor in het minicontact. Voer het draadje van de oorsensor door de opening, tussen de box en de deksel en sluit de achterzijde.
2. Plaats de oorsensor aan het oorlelletje.
3. Bevestig de kraagclip aan kraag of shirt. Dit voorkomt bewegingen en storingen van de sensor tijdens het gebruik. Het draadje van de oorsensor moet lang genoeg zijn.
4. De sensor kan gebruikt worden aan de oorlel, of nog beter, in de oorschelp.



#### BIJ PROBLEEMEN MET DE HARTSLAG METING IN HET OOR:

Controleer of de sensor werkt, zonder dat u fietst.

Masseer het oorlelletje om de bloedcirculatie te verbeteren.

Als de hartslag waarde hoger dan 150 slagen/min wordt, kan de meting door de versnelde circulatie beïnvloed worden.

Een sterke lichtbron in de directe omgeving van de gebruiker, kan storingen veroorzaken. Draai de sensor dan om.

Draadje van de oorsensor beweegt te veel. Kraagclip is verkeerd geplaatst.

Na gebruik, de sensor met een vochtige doek reinigen. Gebruik geen oplosmiddelen.

**BELANGRIJK!** Als u de borstband gebruikt, mag het stekertje van de oorsensor niet in de interface aangesloten zijn. De oorsensor stoort anders de hartslagmeting.

### INTERFACE

#### FUNCTIETOETSEN

**MODE** bevat trainingen met constante weerstand, constante inspanning en constante hartslag. De interface begint automatisch met de constante-weerstandstraining. Met de toets **SET** kunt u de instellingen van de interface wijzigen. Onder **PROG** vindt u de voorgeprogrammeerde trainingsprofielen, geheugennummers van zelfontworpen trainingsprofielen en metingen van de herstelhartslag.

#### REC EN OK

Met de toets **REC** kunt u uw eigen trainingen opslaan. Druk op **REC** voordat u met de training begint die u wilt opslaan. Druk op **OK** om te bevestigen.

#### RESET

Met de toets **Reset** herstelt u alle waarden op het display. Druk voor een overzicht van de totale waarden de toets **Reset** langer dan één seconde in.

#### INSTELLINGSTOETSEN -/+

Gebruik de instellingstoetsen (-/+) om de weerstand, inspanning en hartslag van de training in te stellen.

#### HOOFDMENU

Als u de interface inschakelt, wordt het scherm met alle trainingswaarden weergegeven:

##### 1. INTENSITEIT (W)

Het cijfer geeft de trainingsintensiteit in watt aan en wordt berekend op basis van de trapsnelheid en de weerstandsinstelling.

##### 2. ENERGIEVERBRUIK (KCAL / KJ)

Geeft het totale energieverbruik weer (0-999); de standaardinstelling is kcal.

##### 3. SNELHEID (RPM / KM/H / MPH)

De standaardinstelling is rpm (pedaalomwentelingen per minuut).

##### 4. HARTSLAG

Hartslagband of een oorsensor is vereist. Als de

hartslagmeting niet wordt gebruikt, wordt er - - in plaats van de hartslag weergegeven. **BELANGRIJK!** Verwijder altijd de oorsensor van de interface als u een borstband gebruikt. De oorsensor verstoort de meting van de hartslag.

#### 5. TIJD

Geeft de verstreken trainingstijd weer in minuten en seconden (0:00 - 59:59) en in uren en minuten (1:00 tot en met 10:00). De tijdweergave stopt zodra de snelheid naar nul is teruggelopen.

#### 6. AFSTAND (KM / MIJLEN)

De standaardinstelling is km. Geeft de afstand weer die tijdens de training is afgelegd in km (of mijlen) met twee decimalen tot en met 9,99 km en met één decimaal tot en met 99,9 km.

### FUNCTIES

#### WEERSTAND INSTELLEN

Bij constante-weerstandstrainingen kunt u met de toetsen - / + de weerstand instellen. Als u de weerstand instelt, verschijnt de tekst **SET** op het display samen met de instellingswaarde. Om terug te keren naar het hoofdmenu, wacht 2 seconden na het instellen van de waarde.

#### RESET

Druk op **RESET** om de waarden op het display te herstellen. Als u de toets **RESET** langer dan één seconde indrukt, worden de totale trainingswaarden weergegeven. Deze blijven op het display staan zolang u deze toets ingedrukt houdt.

#### MODE

**MODE** bevat trainingen met constante weerstand, constante inspanning en constante hartslag. Bij alle trainingen wordt één waarde als constante ingesteld; uw trainingsapparatuur zal automatisch dit niveau aanhouden. Voor constante-hartslagtrainingen moet het hartslagmetingssysteem worden gebruikt.

1. Druk op de toets **MODE** om de gewenste training te selecteren.

Weerstand = training met een constante pedaaldruk waarbij de weerstand constant op hetzelfde niveau blijft. Sneller fietsen betekent een grotere inspanning.

Watt = training met een constante inspanning. De interface past de weerstand automatisch aan, zodat de bepaalde trainingsweerstand, bijvoorbeeld 100 W, hetzelfde blijft, onafhankelijk van de trapsnelheid.

Hartslag = training met een constant hartslagniveau. De interface past de inspanning automatisch aan en helpt u om uw hartslag op het gewenste niveau te houden, bijvoorbeeld 120 slagen/minuut, onafhankelijk van de trapsnelheid.



**2.** Gebruik de toetsen - /+ om het gewenste niveau in te stellen. U kunt het gewenste niveau tijdens de training met de toetsen - / + instellen. Daarbij worden de tekst **SET** en de instellingswaarde (Nm, W, hartslag) weergegeven. Om terug te keren naar het hoofdmenu, wacht 2 seconden na het instellen van het gewenste niveau.

### PROG

Onder **PROG** vindt u de voorgeprogrammeerde trainingsprofielen, geheugen-nummers van zelfontworpen trainingsprofielen en metingen van de herstelhartslag. Het weerstandsniveau hangt af van het vooraf ingestelde programma en bestaat uit drie opties: Health = fitnessverbetering, Slim = gewichtscontrole, Fit = speciaal profiel voor personen met een bijzonder goede conditie. De moeilijkheidsgraad van het geselecteerde profiel wordt op een schaal van 1 t/m 9 aangegeven. Niveau 1 is het makkelijkst en duurt het langst, niveau 9 biedt de grootste uitdaging en duurt het kortst. Een volledige beschrijving van de profielen treft u aan het eind van deze instructies aan.

### VOORGEPROGRAMMEERDE PROFIELEN (HEALTH, SLIM, FIT)

- 1.** Druk op **PROG** totdat het gewenste profiel (Health, Slim, Fit) op het display verschijnt. Bevestig met **OK**.
- 2.** Gebruik de toetsen - / + om het niveau te selecteren (niveau 1-9). Bevestig met **OK**.
- 3.** Start de training door te beginnen met fietsen.

### EIGEN TRAININGSPROFIELEN SAMENSTELLEN

U kunt drie zelfontworpen trainingsprofielen opslaan. Het profiel kan gebaseerd zijn op ieder **MODE**-programma (Weerstand, Watt, Hartslag), maar het programma kan tijdens het opslaan niet worden veranderd. In totaal kunnen er per profiel 30 wijzigingen worden opgeslagen. Voor de profielen geldt geen tijdslimiet.

- 1.** Druk op **REC** om uw zelfontworpen training op te nemen. Tijdens het opnemen wordt de tekst **REC** weergegeven. Druk op **OK** wanneer u met uw profiel klaar bent. Op het display wordt de tekst **REC** vervangen door het geheugennummer "User 1". Een knipperend cijfer geeft aan dat er al een profiel in het geheugennummer is opgeslagen. Eerder gebruikte profielen kunnen door nieuwe worden vervangen. Met de toetsen - /+ kunt u naar een ander geheugennummer (User 1, 2, 3) gaan. Druk op **OK** om het profiel onder het gewenste geheugennummer op te slaan.
- 2.** U selecteert een zelfontworpen trainingsprofiel door op **PROG** te druk-ken totdat User op het display verschijnt. Gebruik de toetsen -/+ om een geheugennummer (User 1, 2, 3) te selecteren. Als het geheugen-nummer leeg is, wordt 0:00 weergegeven. Bevestig uw keuze met **OK**.

- 3.** Start de training door te beginnen met fietsen.

### RECOVERY

Meet uw herstelhartslag aan het einde van de training. Druk op **PROG** totdat de tekst "Recovery" op het display verschijnt en bevestig met **OK**. Vervolgens kunt u uw herstelhartslag meten.

De meting van de herstelhartslag duurt twee minuten. Gedurende deze tijd wordt de huidige hartslag weergegeven. De tekst "Recovery" knippert om aan te geven dat de functie actief is.

Aan het einde van de meetperiode wordt het herstelhartslagpercentage weergegeven. Hoe lager het percentage, hoe fitter u bent. Onthoud dat de resultaten persoonsgebonden zijn en niet zomaar met die van anderen vergeleken kunnen worden.

**BELANGRIJK!** Als tijdens de hartslagmeting een probleem optreedt, geeft het display - - weer in plaats van de hartslag. De herstelhartslagmeting begint automatisch opnieuw zodra de interface weer een hartslagsignaal ontvangt.

Druk op **OK** om terug te schakelen naar het hoofdmenu. Het hoofdmenu wordt 1 minuut na de meting automatisch weergegeven.

### PAUSE

Als de interface 3 minuten niet wordt gebruikt (geen hartslagregistratie, geen aanraking van de toetsen en niet fietsen), schakelt de interface automatisch over naar de energiespaarstand. Door het aanraken van een toets, het beginnen met fietsen of bij het ontvangen van een hartslagsignaal, wordt de interface automatisch weer geactiveerd. De waarden van een onderbroken training worden 10 minuten in het geheugen van de interface opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet. De waarden op het display worden altijd teruggezet als de toets **RESET** wordt ingedrukt.

### SET

- 1.** Druk eenmaal op **SET** om het hartslagniveau in te stellen. Het laagste hartslagniveau wordt aangeduid met de tekst **LO** en het hoogste niveau met **HI**. Indien gewenst geeft de interface door middel van een waarschuwing aan wanneer uw hartslag onder het laagste niveau of boven het hoogste niveau komt. Hartslagniveaus worden als volgt ingesteld:

Voor het laagste niveau (**LO**) kunnen 50 tot 220 slagen per minuut worden ingesteld. Stel deze waarde met de toetsen - of + in en bevestig met **OK**. Stel het hoogste hartslagniveau (max. 220) op dezelfde wijze in en bevestig met **OK**.

U kunt hartslagniveaus verwijderen door met de toetsen - of + op een waarde boven het toegestane hoogste of laagste niveau uit te komen. De waarde wordt vervolgens op het display

vervangen door —.

- 2.** Druk tweemaal op **SET** om het waarschuwingssignaal in te stellen. De tekst **IND OFF** geeft aan dat het signaal is uitgeschakeld en **IND ON** dat het aanstaat. Gebruik de toetsen - en + om **OFF** of **ON** te selecteren. Druk op **OK** om te bevestigen.

- 3.** Druk driemaal op **SET** om de gewenste meeteenheid in te stellen. Standaard worden de eenheden rpm, km en kcal gebruikt. Wijzig de eenheden door op de toetsen - of + te drukken totdat de gewenste eenheid wordt weergegeven. Voor het instellen van de snelheid kunt u kiezen uit omwentelingen per minuut (rpm), kilometer per uur (km/h) of mijl per uur (mph). Het energieverbruik kan in kilocalorieën (kcal) of kilojoules (kJ) worden weergegeven. Naast rpm kan de afstand ook in kilometers (km) of mijlen worden weergegeven. Als u voor de snelheid km/h heeft geselecteerd, wordt de afstand automatisch in km weergegeven; als u voor de snelheid mph heeft geselecteerd, wordt de afstand in mijlen weergegeven.

- 4.** Bevestig uw keuzes met **OK**. Deze worden vervolgens opgeslagen en in het hoofdmenu weergegeven. Druk op **RESET** om de instellingenfunctie te verlaten zonder wijzigingen op te slaan. Hiermee worden de gegevens van het hoofdmenu teruggezet.

### ONDERHOUD

Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur van de T.I.E. interface tussen +10° en +35°C; Voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte van de T.I.E. interface mag nooit hoger dan 90 % zijn.

**BELANGRIJK!** Leun of steun nooit op de interface!

Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen. Laat de T.I.E. interface mag niet nat gemaakt worden. Droog het eventuele zweetdruppels van het T.I.E. interface af. Gebruik een zachte, absorberende doek. Gebruik geen oplosmiddelen voor het reinigen van de interface.

De T.I.E. interface mag niet aan direct zonlicht blootgesteld worden, dat kan de kleuren van de interface box en de membranen verbleken.

Neem onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer, als u defecten of storingen tijdens het gebruik van uw T.I.E. interface waarneemt. Geef hierbij aan: soort van probleem, gebruiksomstandigheden, aankoopdatum en serienummer van uw T.I.E. interface. De plaats van het stickertje met het serienummer van de T.I.E. interface, wordt aan de binnenkant van de omslag van deze handleiding, aangegeven.

Aan het eind van deze handleiding vindt u een diagram en een onderdelenlijst van de Alpha 150.

T.I.E. user interfaces voldoen aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

**BELANGRIJK!** De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!**

## MANUAL DEL USUARIO ALPHA 150

### BIENVENIDO AL MUNDO

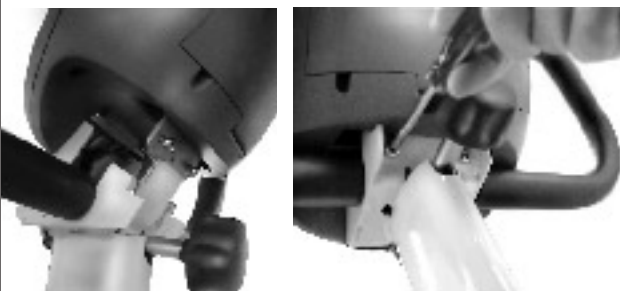
### DEL EJERCICIO TUNTURI

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y su condición física, y asimismo que Ud. sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador.

Esta guía es una parte esencial de su equipo de entrenamiento. Comience a familiarizarse con la interfaz T.I.E. de Tunturi leyendo atentamente el presente manual. El mismo le provee de la información que necesitará para el uso y el mantenimiento de su equipo. Conviene conservar el manual, ya que podrá necesitar las instrucciones en el futuro.

### INSTALACIÓN

Colocar el módulo de interfaz T.I.E. cuidadosamente en su lugar sobre el manillar. Los tornillos flojos que cuelgan de la placa metálica de fijación situada en la base del módulo T.I.E. deben entrar en los orificios de arriba del manillar. Verificar que el módulo esté correctamente en su lugar y ajustar los tornillos de fijación.



### ENCENDIDO Y APAGADO DE LA INTERFAZ DE USUARIO

La interfaz de usuario se enciende automáticamente cuando el equipo se conecta a una fuente de electricidad. Cuando no se usa durante cinco minutos (no registra ritmo cardíaco, no se pulsan teclas, no se pedalea), se apaga automáticamente y permanece en estado de ahorro de energía. El Alpha 150 retorna a su estado activo al pulsarse cualquier tecla, comenzar el pedaleo o enviarse señales de ritmo cardíaco a la unidad. Al recomenzar, Alpha 150 arranca automáticamente en la función Mode.

Proteja su Alpha 150 de la excesiva luz solar, que puede descolorar la caja y la membrana superficial. No permita que su Alpha 150 entre en contacto con agua. Los golpes fuertes también pueden dañarlo.

### MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO

#### CON UN CINTURÓN

1. Ceñir el transmisor a la banda elástica.
2. Ajustar la longitud de la banda para lograr un ajuste firme y confortable.
3. Separar el transmisor del pecho y mojar las áreas ranuradas de su reverso.
4. Verificar que los electrodos mojados estén uniformemente posicionados sobre su piel y que el logo Polar esté en el centro y derecho.

El transmisor de ritmo cardíaco funciona mejor cuando se lleva directamente sobre la piel. Si Ud. prefiere usarlo sobre una camiseta, humedezca ésta bien debajo de los electrodos: los contactos deben estar mojados mientras Ud. hace ejercicio.

Guíe el transmisor después del ejercicio. De esta manera prolongará la vida útil de los electrodos y de la batería.

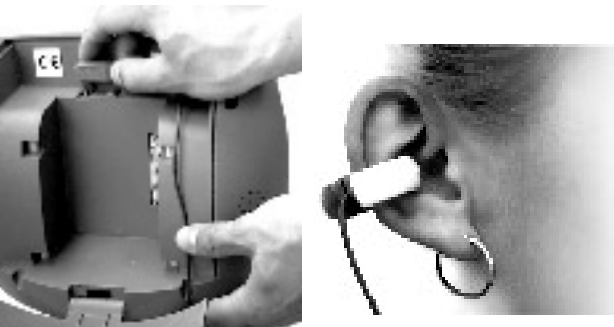
1. Limpiar cuidadosamente el transmisor con una solución de agua jabonosa neutra.
2. Enjuagar con agua limpia.
3. Secar cuidadosamente el transmisor.

### MEDICIÓN DEL PULSO

Ud. puede comprar el sensor de oreja necesario para la medición de pulso en su distribuidor o importador Tunturi como un accesorio.

#### MIDA SU PULSO DE LA SIGUIENTE MANERA:

1. Conecte el sensor de oreja abriendo la tapa que está en el reverso de la Alpha 150 y presionando el conector del sensor de oreja dentro del conector de la interfaz. Saque el cable del sensor de oreja a través del orificio que se encuentra entre la tapa y la caja, y cierre la tapa.
2. Fije el sensor de oreja en el lóbulo de la misma.
3. Fije el cable del sensor a su camiseta con el clip suministrado. Así se evitará que se muevan el sensor y el cable, porque la abundante agitación del ejercicio puede interferir en la medición.



### SI SE PRESENTAN PROBLEMAS EN LA MEDICIÓN DEL PULSO:

Verifique cómo funciona el sensor mientras no pedalea.

Las propiedades fisiológicas del lóbulo pueden causar disturbios. Trate de medir en la superficie interior de la oreja o en la punta de un dedo.

Masajee el lóbulo con los dedos para activar la circulación.

Si el pulso supera las 150 pulsaciones/minuto, la medición en el lóbulo puede verse afectada por la aceleración de la circulación.

A veces una luz potente próxima al usuario puede causar disturbios.

Limpie el sensor de oreja con un toalla húmedo después de su uso. No use disolventes.

**NOTA:** Cuando use el cinturón de ritmo cardíaco, siempre separe el conector del sensor de oreja de la interfaz de usuario. El sensor de oreja puede interferir en la medición del ritmo cardíaco.

### INTERFAZ DE USUARIO

#### TECLAS DE FUNCIÓN

**MODE**, la tecla de modo, se puede usar en resistencia constante, esfuerzo constante y ritmo cardíaco constante. El valor por defecto es resistencia constante. Mediante la tecla **SET** se pueden cambiar los valores iniciales sustituyéndolos por los que prefiera el usuario. La tecla **PROG** incluye perfiles de ejercicio pre-programados, posiciones de memoria de los perfiles elegidos y medida de la recuperación del pulso.

#### REC Y OK

La tecla **REC** guarda las posiciones que haya usted programado. Pulse **REC** antes de programar las posiciones que quiera guardar. Una vez fijadas las posiciones, confírmelas pulsando **OK**.

#### RESET

Para poner a cero los valores de la pantalla, pulse la tecla **RESET**. Si la mantiene pulsada más de un segundo, verá en la pantalla los valores acumulados.

#### TECLAS -/+

Use las teclas **-/+** para ajustar la resistencia, esfuerzo y ritmo cardíaco de su ejercicio.

#### PANTALLA

Cuando enciende la interfaz de usuario, aparecen en su pantalla los siguientes parámetros de ejercicio:

##### 1. EFICACIA (W)

Esta cifra indica la eficacia del ejercicio en watsios, que depende de la velocidad de pedaleo y de la resistencia programada.

##### 2. CONSUMO DE ENERGÍA (KCAL / KJ)

Presenta el consumo acumulado de energía (0-999). El valor por defecto es kcal.

##### 3. VELOCIDAD (RPM / KM/H / MPH)

El valor por defecto es rpm (revoluciones de los pedales por minuto).

#### 4. PULSO

Para esta medida se requiere un cinturón y transmisor del ritmo cardíaco o sensor del pulso. Si la interfaz de usuario no recibe señal del ritmo cardíaco, en vez de un número aparece en pantalla —. **¡ATENCIÓN!** Si utiliza un cinturón con transmisor de ritmo cardíaco, desconecte siempre el sensor de la oreja. Si no, podría interferir con la transmisión del ritmo cardíaco.

#### 5. TIEMPO

Indica el tiempo transcurrido de ejercicio de 0:00 a 59:59 minutos en pasos de 1 segundo y de 1:00 a 10:00 horas, en pasos de 1 minuto. Esta pantalla no funciona cuando la velocidad es 0.

#### 6. DISTANCIA (KM / MILLAS)

El valor por defecto es km. Indica la distancia recorrida durante el ejercicio en km (millas) con dos cifras decimales hasta 9.99 km (o millas) y con un decimal hasta 99.9.

### FUNCIONES

#### AJUSTE DE LA RESISTENCIA

La resistencia para ejercicio con resistencia constante se ajusta con las teclas **-/+**. Cuando ajuste la resistencia, aparece en pantalla la palabra **SET** y el valor ajustado. El contador vuelve a la pantalla principal pulsando **OK**.

#### RESET

Pulse **RESET** para poner a cero los valores de la pantalla. Si pulsa esta tecla más de un segundo, en pantalla aparecen los valores acumulados de su ejercicio, que permanecen en ella mientras mantenga pulsada la tecla.

#### MODE

La función **MODE** puede ser resistencia constante, esfuerzo constante y ritmo cardíaco constante. En estas tres posiciones usted fija un valor constante, tras lo cual su equipo de ejercicio mantiene automáticamente ese nivel. Para hacer ejercicio a ritmo cardíaco constante es necesario usar el cinturón y el transmisor de ritmo cardíaco.

1. Para seleccionar el tipo de ejercicio, pulse la tecla **MODE**.

**Resistance (Resistencia):** Ejercicio a resistencia constante, es decir, manteniendo en todo momento el mismo nivel de resistencia. Por tanto, si pedalea más rápido hará un mayor esfuerzo.

**Watt (Watsios):** Ejercicio a esfuerzo constante. La interfaz ajusta automáticamente la resistencia, de modo que pedalee siempre al esfuerzo programado (p. ej., 100 W) con independencia de la velocidad de pedaleo.



Pulse (Pulso): Ejercicio a ritmo cardíaco constante. La interfaz ajusta automáticamente el esfuerzo para que su ritmo cardíaco se mantenga al valor programado (p. ej., 120 pulsaciones/minuto), con independencia de la velocidad de pedaleo.

**2.** Fije el nivel de ejercicio con las teclas **-/+**. Puede hacerlo incluso durante el mismo ejercicio y en ese momento aparece en pantalla la palabra **SET** y el valor previamente programado (resistencia, **W** o ritmo cardíaco). El contador vuelve a la pantalla principal sucede dos segundos después de escribir el nuevo valor.

### PROG

La tecla **PROG** incluye perfiles de ejercicio pre-programados, posiciones de memoria de los perfiles elegidos y medida de la recuperación del pulso. El nivel de resistencia varía de modo pre-establecido en tres posiciones: Health = mejora del estado físico, Slim = control de peso y Fit = perfil para los que están en buena forma física. El nivel de dificultad del perfil seleccionado va de 1 a 9. El nivel 1 es el más sencillo y de mayor duración y el 9 el más exigente y de menor duración. Al final de estas instrucciones se ofrece una descripción de los distintos perfiles de ejercicio.

### PERFILES PRE-PROGRAMADOS (HEALTH, SLIM, FIT)

1. Pulse **PROG** hasta que aparezca el perfil deseado (Health, Slim, Fit) en pantalla. Pulse **OK** para confirmarlo.
2. Fije el nivel deseado (de 1 a 9) con las teclas **-/+**. Pulse **OK** para confirmarlo.
3. Comience el ejercicio.

### CÓMO PROGRAMAR SUS PROPIOS NIVELES DE EJERCICIO

Podrá guardar en la memoria tres perfiles de ejercicio que usted mismo programe. Aunque el perfil puede ser también uno de los de la tecla **MODE** (resistencia, esfuerzo, pulso), el programa no se puede cambiar al guardarlo. En cada perfil se pueden guardar un total de 30 cambios, sin límite de duración de los perfiles.

1. Para empezar a guardar el nivel que desee, comience pulsando **REC**. Durante la operación aparece en pantalla la palabra **REC**. Una vez guardado el perfil, pulse **OK**. El texto **REC** de la pantalla se borra y aparece la posición de memoria "User 1". Si la cifra parpadea, quiere decir que hay un perfil guardado en esa posición de la memoria. Se pueden sustituir perfiles antiguos por otros nuevos mediante las teclas **-/+**, que pasan de una a otra posición de memoria (User 1, 2 o 3). Para guardar el perfil en la posición elegida, pulse **OK**.
2. Para usar un perfil que haya programado anteriormente, pulse **PROG** y manténgala pulsada

hasta que aparezca en pantalla la palabra User. Elija la posición de memoria que quiera recuperar con las teclas **-/+** (User 1, 2, 3). Si esa posición está vacía, aparece en pantalla 0:00. Una vez encontrada la posición, confirme su elección pulsando **OK**.

3. Comience el ejercicio.

### RECOVERY (RECUPERACIÓN)

Al final del ejercicio puede medir la velocidad de recuperación de su pulso. Para ello, pulse **PROG** y manténgala pulsada hasta que aparezca en pantalla la palabra "Recovery". Pulse **OK** para confirmarlo. La medida de la recuperación del pulso tarda dos minutos. Durante ese tiempo aparece su ritmo cardíaco. Durante esa medida, aparece en pantalla la palabra "Recovery" parpadeando. Al final del periodo de medida aparece el porcentaje de recuperación. Cuanto menor sea ese porcentaje (menos tiempo de recuperación), mejor es su estado físico. Esa cifra es totalmente individual, por lo que no es comparable con ninguna otra. **¡ATENCIÓN!** Si tiene algún problema con la medida del pulso, en vez del ritmo cardíaco en pantalla aparece — y, en cuanto la interfaz recibe la señal del pulso del usuario, comienza de nuevo la medida de la recuperación. Pulse **OK** y aparecerá de nuevo la pantalla principal. También aparece transcurrido un minuto desde la última medida.

### PAUSA

Cuando no se usa durante tres minutos la interfaz de usuario (no se mueven los pedales ni se recibe señal del ritmo cardíaco ni se pulsa ninguna tecla), pasa automáticamente al estado de pausa (ahorro de energía). La interfaz vuelve a su estado activo pulsando cualquier tecla, empezando a pedalear o enviando a la unidad una señal de ritmo cardíaco. Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante diez minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero. Los valores de la pantalla se pueden poner también a cero pulsando la tecla **RESET**.

### SET

1. Pulse la tecla **SET** una vez para fijar el límite del ritmo cardíaco. El límite inferior aparece acompañado de la expresión **LO** (low, bajo) y el superior de la expresión **HI** (high, alto). Si lo desea, la interfaz de usuario le indica con una alarma si su ritmo cardíaco queda por debajo del mínimo o supera el máximo. Para fijar el ritmo cardíaco, haga lo siguiente:
  1. El límite inferior (**LO**) se puede programar entre 50 y 220 pulsaciones por minuto. Fíjelo con las teclas **-/+** y confírmelo pulsando **OK**. Programe después el límite superior (**HI**) hasta un máximo de 220, con el mismo procedimiento. Confírmelo pulsando **OK**.

Para borrar esos límites, use las teclas **-/+** y escriba un número fuera de los límites permitidos. En vez del valor aparece en pantalla la expresión —.

2. Pulse la tecla **SET** dos veces para fijar el nivel de alarma. Aparece el texto **Ind OFF**, que indica que las alarmas están desactivadas, o **Ind ON** que indica que están activadas. Use las teclas **-/+** para pasar de **ON** a **OFF** y viceversa. Confirme pulsando **OK**.
3. Pulse la tecla **SET** tres veces para fijar las unidades de medida. Las unidades por defecto son rpm, km y kcal. Para cambiar esas unidades, pulse las teclas **- o +** hasta que aparezca la unidad que desee. Puede medir la velocidad en revoluciones de los pedales por minuto (rpm), kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (mph). Puede medir el consumo de energía en kilocalorías (kcal) o kilojulios (kJ). Además de las rpm, puede medir la distancia en kilómetros (km) o millas. Si elige km/h, automáticamente la distancia se mide en km. Si elige millas (mph), la distancia se mide en millas. Confirme todos los valores pulsando **OK**. Así se guardan en la memoria y aparecen en la pantalla principal. Para salir de esta función sin guardar los valores, pulse **RESET**. Al hacerlo, vuelven a aparecer los valores de la pantalla principal.

### MANTENIMIENTO

En entrenamiento, la interfaz T.I.E. tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La interfaz T.I.E. también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

**NOTA:** no se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.

Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.

No permita que la interfaz T.I.E. entre en contacto con agua. Seque siempre la superficie de la interfaz T.I.E. si caen unas gotas de transpiración sobre ella. Use un trapo suave y absorbente. No use disolventes para limpiar la superficie del interfaz de usuario.

Proteja la interfaz de usuario de la excesiva luz solar, que puede descolorar la caja y la membrana superficial.

Contacte inmediatamente a su vendedor si advierte cualquier defecto o malfuncionamiento mientras usa su interfaz T.I.E. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra y el número de serie de su interfaz T.I.E. La ubicación del Nro. de serie se muestra en la tapa interior del Manual.

Al final del manual, encontrará un diagrama y una lista de repuestos del Alpha 150.

Las interfaces T.I.E. cumplen los requerimientos de las directivas EMC de la

UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

**NOTA:** La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

**Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.**

## MANUALE D'USO ALPHA 150

### SEI BENVENUTO NEL

### MONDO DEGLI

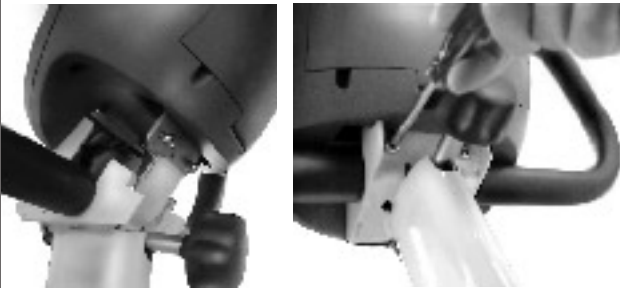
### ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche.

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. E ora familiarizzati con l'elettronica T.I.E della Tunturi leggendo attentamente queste istruzioni. Ti forniranno le necessarie indicazioni sia per l'uso che la manutenzione dell'attrezzo.

### INSTALLAZIONE

Posiziona delicatamente l'interfaccia T.I.E. nella sua sede sul tubo di sostegno del manubrio. Le viti della piastra di metallo sul retro della T.I.E. devono entrare nei fori del manubrio. Assicurati che l'interfaccia sia ben inserita nella sua sede e stringi le viti.



### ACCENDERE E SPEGNERE L'INTERFACCIA

L'interfaccia si accende quando è collegata all'impianto elettrico. Se non viene usata per almeno cinque minuti (non registra pulsazioni cardiache, non sono stati attivati tasti, o i pedali sono fermi), si spegne automaticamente per evitare spreco di energia. Per rimettere Alpha 150 in funzione basta premere un qualsiasi tasto, iniziare a pedalare o trasmettere all'unità segnali di pulsazioni cardiache. Quando riprendi, Alpha 150 riparte automaticamente con la funzione Mode.

Non esporre Alpha 150 ad eccessiva luce solare; i colori del display e della custodia potrebbero restare danneggiati. Evita di bagnare Alpha 150. Proteggi l'attrezzo dai colpi violenti.

### MISURAZIONE DELLA FREQUENZA

#### CARDIACA CON LA CINTURA

1. Attacca il trasmettitore alla cintura elastica.
2. Regola la lunghezza della cintura per poterla indossare bene e comodamente.
3. Allontana il trasmettitore dal petto e inumidiscine la superficie scanalata che si trova sul retro.
4. Controlla che gli elettrodi preventivamente inumiditi siano posizionati uniformemente a contatto della pelle e che il simbolo della Polar si trovi al centro e rivolto all'insù.

Per ottenere una misurazione ottimale, è consigliabile indossare la cintura a contatto della pelle nuda. Se preferisci indossare una maglietta, ricordati di inumidirla bene all'altezza degli elettrodi: i punti di contatto devono essere inumiditi durante l'esercizio.

Riponi accuratamente il trasmettitore dopo ogni esercizio, in modo da garantire un più lungo funzionamento degli elettrodi e della pila.

1. Lava il trasmettitore con cura usando una soluzione di acqua e sapone leggero.
2. Sciacqua con acqua pulita.
3. Asciuga bene il trasmettitore.

### MISURAZIONE DELLA FREQUENZA

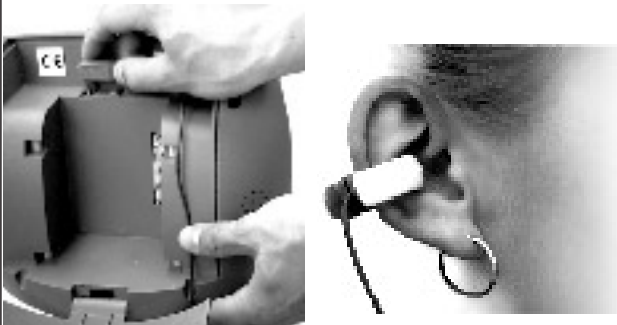
#### CARDIACA CON UN SENSORE

##### AURICOLARE

L'accessorio sensore auricolare per la misurazione del polso può essere acquistato dal concessionario o dalla ditta importatrice Tunturi.

##### PER MISURARE IL POLSO:

1. Aprire il coperchio sul retro di Alpha 150 e inserire il connettore dell'auricolare in quello dell'interfaccia. Il filo del sensore deve passare attraverso il foro tra il coperchio e la custodia dell'interfaccia. Ricordati di chiudere la custodia.
2. Applica l'auricolare al lobo dell'orecchio.
3. Attacca il filo del sensore alla tua maglietta con l'apposito clip, in modo da tenerlo fissato al suo posto evitando oscillazioni che potrebbero disturbare la misurazione.



Controlla se il sensore funziona a pedaliera ferma.

Le caratteristiche fisiologiche del lobo dell'orecchio possono provocare disturbi nella misurazione, la quale va in questo caso effettuata nella parte interna del padiglione auricolare o sulla punta delle dita.

Strofina il lobo con le dita per renderne più rapida la circolazione.

Se i valori del polso salgono oltre i 150 battiti al minuto, la misurazione al lobo può essere condizionata dalla circolazione accelerata.

A volte una forte fonte di luce nelle immediate vicinanze dell'utente può causare alterazioni.

Ricordati di pulire il sensore auricolare dopo l'uso con uno straccio morbido. Non usare solventi.

**ATTENZIONE!** Ricordati di staccare sempre il connettore dall'interfaccia quando usi la cintura per la misurazione della frequenza cardiaca. La misurazione dei battiti cardiaci potrebbe altrimenti risultare disturbata.

### INTERFACCIA

#### TASTI FUNZIONE

**MODE** comprende le alternative resistenza, sforzo e battito cardiaco costanti. Quando si attiva l'interfaccia, questa visualizza automaticamente l'alternativa allenamento con resistenza costante. Le regolazioni ed impostazioni dell'interfaccia possono essere effettuate con la funzione **SET**. **PROG** dispone di profili d'allenamento pronti, di posti memoria per i programmi d'allenamento personalizzati e delle funzioni frequenza cardiaca di recupero e controllo della condizione.

#### REC E OK

Con il tasto **REC** è possibile memorizzare i propri allenamenti; pressare **REC** prima di iniziare a memorizzare l'allenamento. Con il tasto **OK** si confermano le impostazioni.

#### RESET

Pressando alcuni secondi il tasto **RESET** è possibile visualizzare tutti i parametri di allenamento. Pressando il tasto **RESET** si azzerano tutti i valori dei parametri di allenamento.

#### TASTI DI REGOLAZIONE -/+

Con i tasti di regolazione (-/+) si possono impostare i valori di resistenza, sforzo, battito cardiaco.

#### SCHERMATA GENERALE

La schermata dell'interfaccia visualizza i seguenti parametri di allenamento:

##### 1. SFORZO (W)

Questa lettura indica l'intensità corrente di pedalata in watt; lo sforzo dipende dalla velocità di pedalata e dal tipo di resistenza impostata.

##### 2. CONSUMO D'ENERGIA (KCAL / KJ)

La lettura del consumo d'energia cresce in modo

cumulativo (0-999); il valore di default della schermata è il kcal.

**3. VELOCITÀ DI ESERCIZIO (RPM / KM/H / MPH)**  
Il valore di default della schermata è rpm (pedalata / minuto).

##### 4. FREQUENZA CARDIACA

Per poter visualizzare la lettura della frequenza cardiaca, bisogna utilizzare la cintura trasmettitore o la clip-orecchio. Se l'interfaccia non riceve i segnali della frequenza cardiaca, al posto del valore di lettura viene visualizzato —. **NOTA BENE!**

Quando si utilizza la cintura trasmettitore, bisogna scollegare il cavo del clip-orecchio dall'interfaccia; diversamente potrebbe interferire con la lettura della frequenza cardiaca.

##### 5. DURATA ESERCIZIO

Indica la durata dell'allenamento da 0:00 a 59:59 con l'intervallo di un secondo. Dopo indica la durata dell'allenamento da 01:00 a 10:00 con l'intervallo di un minuto. La lettura delle durata dell'esercizio si arresta se la velocità si riduce a zero.

##### 6. DISTANZA D'ESERCIZIO (KM / MIGLIA)

Il valore di default è il km. La distanza rilevata durante l'esercizio viene visualizzata con due decimali, fino a 9,99 km (o miglia). Successivamente la distanza viene visualizzata con un solo decimale, fino a 99,9.

### FUNZIONI

#### REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per regolare la resistenza costante d'allenamento, bisogna utilizzare i tasti -/+. Quando si regola la resistenza, sul display vengono visualizzati il testo **SET** ed il valore di default. Il display torna alla schermata principale dopo 2 secondi.

#### RESET

Pressando il tasto Reset si azzerano tutti i valori dei parametri di allenamento. Pressando il tasto **RESET** per più di un secondo, si visualizzano tutti i valori dei parametri di allenamento. Questi rimarranno visualizzati fino a quando si terrà premuto il tasto **RESET**.

#### MODE

La funzione **MODE** comprende le alternative resistenza, sforzo e battito cardiaco costanti. Il denominatore comune di queste funzioni è che l'impegno d'allenamento è costante durante tutta la sua durata. È l'attrezzo a controllare automaticamente che il valore costante venga mantenuto immutato. L'allenamento con frequenza cardiaca costante prevede la misurazione del battito o del polso.

**1.** Pressando il tasto **MODE** si seleziona il tipo di allenamento desiderato.



Resistance = allenamento con resistenza costante, dove la resistenza di pedalata (Nm) rimane immutata. All'aumentare della velocità di pedalata, aumenta anche lo sforzo.

Watt = allenamento con sforzo costante, dove l'interfaccia regola il livello in modo automatico, in modo che, per esempio, il valore 100 W, rimanga costante, indipendentemente dalla velocità di pedalata.

Pulse = allenamento con frequenza cardiaca costante, dove l'interfaccia regola automaticamente lo sforzo e mantiene il vostro battito cardiaco al livello desiderato, per esempio 120 battiti/minuto, indipendentemente dalla velocità di pedalata.

**2.** Regolare il livello di allenamento con i tasti -/+. Durante l'allenamento potete modificare il livello con i tasti -/+. In questo caso, sul display verranno visualizzati il testo SET ed il valore di default (Nm, W, battito). Dopo le impostazioni, l'interfaccia torna automaticamente alla schermata principale dopo 2 secondi.

## PROG

PROG dispone di profili d'allenamento pronti, di posti memoria per i programmi d'allenamento personalizzati e della funzione misurazione della frequenza cardiaca di recupero. Il livello dei profili pronti varia sensibilmente, e sono suddivisi in tre gruppi (Health = miglioramento della condizione fisica, Slim = controllo del peso, Fit = per chi ha già un'ottima condizione fisica). Il livello (Level) del profilo selezionato, può essere regolato in base alla scala 1-9; il livello 1 è da considerarsi il più leggero e più lungo, quello 9 il più impegnativo e più breve. I profili sono illustrati alla fine del libretto di istruzioni.

### PROFILI D'ALLENAMENTO PRONTI (HEALTH, SLIM, FIT)

**1.** Premere il tasto PROG fino a visualizzare il profilo desiderato (Health, Slim, Fit) sul display e confermare la selezione con il tasto OK.  
**2.** Selezionare il livello del profilo (Level 1-9) con i tasti -/+. Confermare la selezione con il tasto OK.  
**3.** Per iniziare l'allenamento, basta cominciare a pedalare.

### PROFILI D'ALLENAMENTO PERSONALIZZATI

È possibile memorizzare tre profili d'allenamento personalizzati. I profili possono essere delle forme di allenamento selezionate con il tasto MODE (Resistance, Watt, Pulse). Altresì il tipo d'allenamento non può essere modificato durante il corso dell'esercizio. Ricordare che per ogni profilo è possibile memorizzare fino a 30 variazioni; i profili non hanno alcun limite temporale.

**1.** Premendo il tasto REC, l'interfaccia inizierà a memorizzare i dati dell'allenamento in corso; sul display viene visualizzato il testo REC. Alla fine del

profilo, premere il tasto OK per far scomparire il testo REC. Sul display verrà visualizzato il posto memoria User 1. Il numero lampeggiante indicherà che il posto memoria contiene già un profilo d'allenamento. Si può memorizzare il nuovo profilo sul quello vecchio, o, premendo i tasti -/+, passare agli altri posti memoria (User 1, 2, 3). Una volta fatta la selezione, premere il tasto OK per confermare la memorizzazione del profilo.

**2.** Se si desidera esercitarsi in base al profilo d'allenamento personalizzato, premere il tasto PROG fino a quando sul display non verrà visualizzata la selezione User. Premendo i tasti -/+, si selezionerà il posto memoria desiderato (User 1, 2, 3). Se i posti memoria sono vuoti, il display temporale indicherà il valore 0:00. Confermare la selezione con il tasto OK.  
**3.** Per iniziare l'allenamento, basta cominciare a pedalare.

## RECOVERY

Alla fine dell'allenamento, consigliamo di misurare la frequenza cardiaca di recupero. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna premere il tasto PROG. Sul display verrà visualizzato il testo Recovery. Confermare la selezione con il tasto OK. La misurazione dura due minuti, durante i quali i cambiamenti del battito cardiaco vengono visualizzati sul display. Sul display lampeggerà il testo Recovery. Alla fine della misurazione, verrà visualizzato il rapporto della frequenza cardiaca di recupero come valore percentuale. Minore sarà questo valore, migliore sarà la vostra condizione fisica. Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri.  
**NOTA BENE!** Se si rilevano degli inconvenienti nella misurazione della frequenza cardiaca, sul display, al posto del valore di lettura verrà visualizzato —; la misurazione della frequenza cardiaca di recupero si attiva automaticamente quando l'interfaccia riceve nuovamente i segnali. Dalla misurazione della frequenza cardiaca di recupero si può passare alla schermata principale, premendo il tasto OK; l'interfaccia torna automaticamente alla schermata principale un minuto dopo la fine della misurazione.

## PAUSE

Se l'interfaccia non viene utilizzato per tre minuti (non è stato premuto nessun tasto né trasmesso alcun segnale della frequenza cardiaca né si è pedalato), passa automaticamente in modo risparmio energia. Si riattiva operando l'interfaccia. L'interfaccia salva per 10 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzerano. Notare che premendo il tasto Reset si azzerano tutti i valori dei parametri di allenamento.

## SET

**1.** Premendo il tasto SET si attiva la funzione di impostazione del limite della frequenza cardiaca. Il testo LO indica il limite minimo, HI quello massimo. Se la vostra frequenza cardiaca superasse il limite minimo o massimo, l'interfaccia, su richiesta, emetterà un segnale acustico. Regolare i limiti di frequenza cardiaca nel modo seguente: il limite minimo (LO) può essere impostato nel campo 50-220 battiti/minuto. Impostare il valore desiderato con i tasti -/+ e confermare la selezione con il tasto OK. Passare all'impostazione del limite massimo (max. 220); seguire le istruzioni del limite minimo e confermare la selezione con il tasto OK. Per cancellare i limiti, basta impostarli oltre i limiti prefissati con i tasti -/+. In questo caso, il display visualizza — in corrispondenza del campo di lettura.

**2.** Premendo due volte il tasto SET si attiva / disattiva la funzione allarme acustico dell'interfaccia. Il testo Ind OFF significa disattivazione dell'allarme acustico, Ind ON, la sua attivazione. Impostare il valore desiderato OFF oppure ON con i tasti -/+ e confermare la selezione con il tasto OK.

**3.** Premendo tre volte il tasto SET si passa alla funzione di impostazione delle unità di misura. I valori di default sono rpm, km e kcal. Selezionare le nuove unità di misura, premendo - o +, fino a quando non verranno visualizzate le unità desiderate. La misurazione della velocità può essere impostata o in base alla velocità di pedalata (rpm) ai chilometri (km/h) o alle miglia (mph). Per la misurazione del consumo d'energia si possono utilizzare o le chilocalorie (kcal) oppure i kilojoule (kJ). L'unità di misura della distanza può essere, oltre ai rpm, i chilometri (km) o le miglia (mph); se si scelgono i km/h, l'unità di misura della distanza verrà fissata automaticamente in km. Lo stesso riguarda l'unità mph e le miglia. Confermare le selezioni con il tasto OK; le unità di misura selezionate saranno memorizzate e visualizzate sul display. Premendo il tasto Reset si lascia la funzione di regolazione delle unità di misura senza memorizzare le modifiche fatte. Contemporaneamente si azzerano i parametri della schermata principale.

## MANUTENZIONE

Consigliamo di conservare l'interfaccia T.I.E., quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'interfaccia T.I.E. può essere immagazzinato da -15 a +40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

**ATTENZIONE!** Non appoggiarsi mai sul pannello!

Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.

Evita che l'interfaccia T.I.E. venga a contatto con l'acqua. La superficie dell'interfaccia, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata. Usa un panno morbido e assorbente. Non usare solventi.

Proteggi l'interfaccia dell'utente dalla eccessiva luce del sole, che può far sbiadire i colori della custodia e del display.

Se noti un difetto o una disfunzione nell'uso dell'interfaccia T.I.E., contatta immediatamente il tuo concessionario indicando di che cosa si tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto e il numero di serie dell'interfaccia. L'ubicazione del numero di serie è stata indicata sulla copertina (interno) del manuale per l'utente dell'interfaccia T.I.E. Al termine di questo manuale troverai un diagramma e un elenco di pezzi di ricambio per Alpha 150.

Le interfacce utente T.I.E. assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

**AVVERTENZA!** Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Il dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

**Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!**

## KÄYTTÖOHJE ALPHA 150

### TERVETULOA TUNTURI

### -KUNTOILIJOIDEN

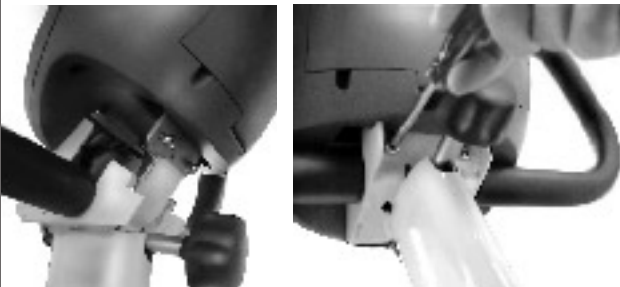
### JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi.

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Aloita tutustumisen Tunturin T.I.E.-elektronikan maailmaan lukemalla tämä ohjekirjanen tarkkaan, sillä siitä löydät tarvitsemasi tiedot niin laitteesi käyttöön kuin huoltoonkin. Säilytä siksi tämä ohjekirja huolellisesti.

### ASENNUS

Työnnä käyttöliittymä huolellisesti paikalleen käsikuputken yläpään. Katso, että käyttöliittymän tukilevyn kaksi kiinnitysruuvia menevät käsikuputken kiinnityslevyn uurreksiin. Varmista, että käyttöliittymä on kohdallaan ja kiristä kiinnitysruuvit.



### KÄYTTÖLIITTYMÄN KÄYNNISTYS JA SAMMUTTAMINEN

Käyttöliittymä käynnistyy kun laite kytketään verkkovirtaan verkkojohdon liittimen yläpuolella olevasta katkaisimesta. Kun käyttöliittymä on ollut käyttämättä viisi minuuttia (ei syketietoa, näppäimiä ei painettu, laitteella ei poljettu), se siirtyy automaattisesti virransäästötilaan. Virransäästötilasta Alpha 150 käynnistyy jälleen painamalla mitä tahansa näppäintä, liikuttamalla polkimia tai mikäli se saa sykesignaalin. Käynnistettäessä Alpha 150 siirtyy aina automaattisesti Mode-toimintoon.

Suojaa Alpha 150 liialta auringonvalolta,

koska se saattaa haalistaa käyttöliittymän kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat vaurioittaa käyttöliittymää.

### SYKEMITTAUS SYKEVYÖN AVULLA

1. Kiinnitä joustavan vyön toinen pää huolellisesti napsauttamalla Polar-lähettimeen.
2. Säädä vyön pituus sopivaksi. Kiinnitä lähetin välineen rintakehäsi ympärille, rintalihasten alapuolelle, napsauttamalla joustavan vyön toinenkin pää kiinni lähettimeen.
3. Vedä lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta uralliset elektrodipinnat.
4. Tarkista että lähetin istuu napakasti ja kostutetut elektrodit ovat ihoasi vasten. Tarkista että Polar-merkki on rintakehäsi keskellä oikein päin.

Suosittellemme että puet lähetimen paljasta ihoasi vasten. Jos kuitenkin pidät lähetintä ohuen paidan päällä, huolehdi siitä että paita on riittävän märkä lähetimen elektrodipintojen kohdalta.

Muista huoltaa Polar-lähetin jokaisen käyttökerran jälkeen – säästät lähetimen elektrodipintoja ja paristoa.

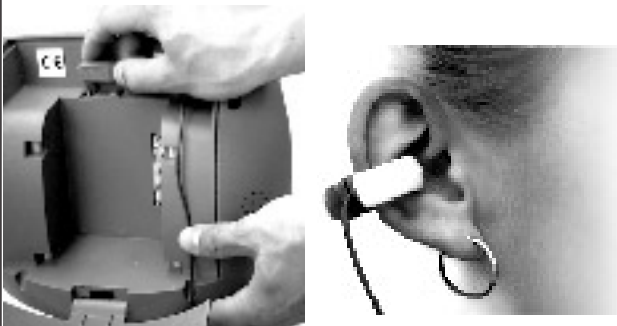
1. Pese lähetin miedolla saippualliuoksella.
2. Huuhtelee lähetin puhtaalla vedellä.
3. Kuivaa lähetin huolellisesti.

### PULSSINMITTAUS KORVA-ANTURILLA

Pulssimittaukseen tarvittavan korva-anturin voit hankkia laitteesi myyjältä lisävarusteena.

#### MITTAA PULSSIA SEURAAVASTI:

1. Asenna korva-anturi avaamalla käyttöliittymän taustaluukku ja painamalla korva-anturin liitin Alpha 150:n liittimeen. Ohjaa korva-anturin johto ulos taustaluukun ja kuoren välisestä kourusta ja sulje taustaluukku.
2. Kiinnitä korva-anturi korvalehteen.
3. Kiinnitä anturin johto pidikkeen avulla paitaasi, jotta anturi ja johto pysyvät paikallaan, sillä harjoittelun aikana tapahtuva voimakas heilunta saattaa aiheuttaa häiriöitä mittaukseen.



### MIKÄLI PULSSINMITTAUKSESSA ILMENEVÄ ONGELMIA:

Kokeile mittauksen toimivuutta polkematta.

Kokeile mittauksen toimivuutta sormen päästä

tai korvalehden sisäpuolelta.

Hiero korvalehteä sormenpäilläsi verenkierron nopeuttamiseksi.

Pulssiarvojen noustessa yli 150 lyönnin/min. saattaa mittauksessa ilmetä verenkierron nopeutumista johtuvia häiriöitä.

Voimakas valonlähde käyttäjän välittömässä läheisyydessä saattaa aiheuttaa häiriöitä.

Muista huolehtia korva-anturin puhtaudesta. Puhdista anturi käytön jälkeen kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia.

**TÄRKEÄÄ!** Irrota korva-anturin liitin käyttöliittymästä aina, kun käytät mittaustapana sykevyötä; korva-anturi aiheuttaa virhetoimintoja sykemittaukseen.

### NÄPPÄIMET

#### TOIMINTONÄPPÄIMET

**MODE** sisältää vakiovastus-, vakioteho- sekä vakio-sykeharjoitteen. Käynnistyksessä käyttöliittymä siirtyy automaattisesti vakiovastusharjoitukseen. **SET**-toiminnon kautta voit tehdä käyttöliittymän ominaisuuksiin liittyviä asetuksia ja säätöjä.

**PROG** sisältää valmiita harjoitusprofileja, muisti-paikkoja itse tehdyille harjoitusprofileille sekä palautussyke-kuntotestin.

#### REC JA OK

**REC**-näppäimen avulla voit tallentaa omia harjoituksiasi; paina **REC**-näppäintä ennen kuin aloitat tallennettavan harjoituksen. **OK**-näppäimen avulla hyväksyt asetuksiasi.

#### RESET

**RESET**-näppäintä painamalla saat näyttöön laitteen kokonaiskäyttöarvot. **RESET**-näppäimen painallus nollaa aina näyttöarvot.

#### ASETUSNÄPPÄIMET -/+

Asetusnäppäimien (-/+) avulla voit säätää harjoituksen vastus-, teho- sekä syketasoa.

### YLEISNÄYTTÖ

Käyttöliittymän yleisnäytössä näet seuraavat harjoitusarvot:

#### 1. HARJOITUSTEHO (W)

Teholukema osoittaa polkemistehoa watteina kunakin hetkenä; teholukema on riippuvainen poljinkierronnopeudesta ja säädetyistä vastustasosta.

#### 2. ENERGIANKULUTUS (KCAL / KJ)

Energiankulutuslukema kasvaa kumulatiivisesti (0-999); näyttö valmisasetuksena on kcal.

#### 3. HARJOITUSNOPEUS (RPM / KM/H / MPH)

Näyttö valmisasetuksena on rpm (poljinkierroksia / minuutti).

#### 4. SYKETASO

Sykenäyttö toiminta edellyttää sykevyyden tai korva-anturin käyttöä. Mikäli käyttöliittymä ei saa sykesignaalia, sykearvon tilalla on näyttössä —. **TÄRKEÄÄ!** Irrota korva-anturin liitin

käyttöliittymästä aina, kun käytät sykevyötä; korva-anturi aiheuttaa virhetoimintoja sykemittaukseen.

#### 5. HARJOITUSAIKA

Osoittaa käytetyn ajan välillä 0:00 - 59:59 sekunnin välein, tämän jälkeen välillä 1:00 - 10:00 minuutin välein. Aikanäyttö pysähtyy, jos nopeus on nollassa.

#### 6. HARJOITUSMATKA (KM / MILES)

Näyttö asetussyksikkö on km. Harjoituksessa karttuva matka näytetään kahdella desimaalilla 9.99 km:iin (tai mailiin) asti, jonka jälkeen matka näytetään yhdellä desimaalilla 99.9:ään asti.

### TOIMINNOT

#### VASTUKSENSÄÄTÖ

Vakiovastusharjoitteissa vastuksensäätö tapahtuu - / + näppäimillä. Säädettäessä vastusta näytössä on teksti **SET** sekä asetusarvo. Mittari palaa yleisnäyttöön 2 sekunnin kuluttua asetuksesta.

#### RESET

Painamalla **RESET**-näppäintä nollaa näyttöarvot. Painamalla **RESET**-näppäintä yli sekunnin, näyttöön tulevat laitteen kokonaisharjoitusarvot, jotka pysyvät näkyvissä niin kauan kuin painat **RESET**-näppäintä.

#### MODE

Mode-toiminto tarjoaa vakiovastus-, vakioteho- ja vakiosykeharjoituksen. Harjoitusmuotoja yhdistää se, että niissä asetetaan harjoituksen vaativuustaso vakioksi, jonka jälkeen kuntolaite huolehtii automaattisesti asetetun tason säilymisestä. Vakiosykeharjoitus edellyttää syke- tai pulssinmittausta.

**1.** Painamalla **MODE**-näppäintä valitset harjoitusmuodon.

Resistance = vakiovastusharjoitus, jossa poljentavastus (Nm) pysyy vakiona. Kun poljentakierrosnopeus kasvaa, myös teho kasvaa.

Watt = vakiotehoarjoitus, jossa käyttöliittymä säätää vastustasoa automaattisesti siten, että asetettu harjoitusteho, esimerkiksi 100 W, pysyy samana poljinnopeudesta riippumatta.

Pulse = vakiosykeharjoitus, jossa käyttöliittymä säätää vastusta automaattisesti ja pitää sykkeesi haluamallasi tasolla, esimerkiksi 120 sykettä / minuutti, poljinnopeudesta riippumatta.

**2.** Aseta tavoitetaso - / + näppäimillä. Harjoituksen aikana voit muuttaa tavoitetasoa - / + näppäimillä, tavoitetasoa muutettaessa näytössä on teksti **SET** sekä asetusarvo (Nm, W, syke). Yleisnäyttöön palaat automaattisesti 2 sekunnin kuluttua asetuksesta.



**PROG**

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofileja, muistipaikkoja omia profilejasi varten sekä palautussykkeen mittauksen. Valmisprofileissa vastustaso vaihtelee ennalta määrättyllä tavalla; nämä on jaettu kolmeen ryhmään (Health = kunnonkohotus, Slim = painonhallinta, Fit = hyväkuntoisille suunniteltu profiili). Voit skaalata valitsemaasi profiilia asteikolla (Level) 1-9; taso 1 on kevein ja pitkäkestoisin, taso 9 vaativin mutta kestoltaan lyhin. Profiilit on esitelty käyttöohjeen lopussa sellaisina, kuin ne ovat kokonaiskestoiltaan.

**VALMIIT HARJOITUSPROFIILIT (HEALTH, SLIM, FIT)**

1. Paina **PROG**-näppäintä, kunnes haluamasi profiilin nimi (Health, Slim, Fit) ilmestyy näytölle, ja hyväksy valintasi **OK**-näppäimellä.
2. Valitse - / + näppäimillä profiilin taso (Level 1-9). Hyväksy valintasi **OK**-näppäimellä.
3. Harjoitus käynnistyy, kun aloitat polkemisen.

**OMAT HARJOITUSPROFIILIT**

Voit tallettaa kolme itse tehtyä harjoitusprofiilia. Profiili voi olla mikä tahansa **MODE**-toiminnon harjoitusmuoto (Resistance, Watt, Pulse), mutta harjoitusmuotoa ei voi vaihtaa kesken tallennuksen. Huomaa, että voit tallettaa kuhunkin profiiliin 30 muutosta; profileille ei ole aikarajoitusta.

1. Painamalla **REC**-näppäintä käyttöliittymä alkaa tallettaa tekemäsi harjoitusta; näytöllä tallennuksen osoittaa teksti **REC**. Kun olet suorittanut profiilisi loppuun, paina **OK**-näppäintä, jolloin **REC** teksti sammuu ja näyttö tarjoaa tallennuspaikkaa User 1. Vilkkuva muistipaikan numero osoittaa, että muistipaikkaan on jo aiemmin tallennettu profiili. Voit tallettaa uuden profiilin aiemman tilalle, tai siirtyä - / + näppäimillä muihin muistipaikkoihin (User 1,2,3). Valittuasi muistipaikan paina **OK**-näppäintä, ja profiili on tallentunut.
2. Ottaessasi itsetehdyn harjoitusprofiilin käyttöön, paina **PROG**-näppäintä, kunnes näytössä on valinta User, ja valitse tämän jälkeen - / + näppäimillä muistipaikka (User 1,2,3). Mikäli muistipaikkaan ei ole vielä tallennettu profiilia, aikanäytössä on lukema 0:00. Hyväksy valintasi **OK**-näppäimellä.
3. Harjoitus käynnistyy, kun aloitat polkemisen.

**RECOVERY**

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla **PROG**-näppäintä kunnes näyttöön tulee teksti Recovery.

Mittaus alkaa automaattisesti ja kestää kaksi minuuttia, jonka aikana syketaason muutokset näkyvät näytöllä. Teksti Recovery vilkkuu mittauksen merkinä. Mittausjakson päätteeksi

näyttöön ilmestyy sykkeen palautumissuhde prosenttilukuna. Mitä pienempi lukema on, sitä paremmassa kunnossa olet. Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. **TÄRKEÄÄ!** Mikäli sykemittauksessa ilmenee häiriö, sykearvon korvaa näytössä —; palautussykkeen mittaus käynnistyy automaattisesti käyttöliittymän saadessa jälleen sykesignaalin. Palautussykemittauksesta siirryt takaisin yleisnäyttöön painamalla **PROG**-näppäintä; käyttöliittymä siirtyy yleisnäyttöön automaattisesti minuutin kuluttua mittauksen päättymisestä.

**PAUSE**

Kun käyttöliittymä on ollut käyttämättä kolme minuuttia (näppäimiä ei painettu, ei sykesignaalia, laitteella ei poljettu), se siirtyy automaattisesti virransäätötilaan, josta se aktivoituu jälleen yllämainituilla tavoilla. Käyttöliittymä säilyttää keskeytetyn harjoituksen arvot muistissa 10 minuuttia, jonka jälkeen harjoitusarvot nollautuvat. Huomaa että **RESET**-näppäimen painallus nollaa aina näytön arvot.

**SET**

1. Painamalla **SET**-näppäintä kerran siirryt sykerajan asetukseen. Näytön teksti **LO** osoittaa sykealarajaa, **HI** puolestaan ylärajaa. Mikäli sykkeesi alittaa alarajan tai ylittää yläajan, käyttöliittymä ilmoittaa tämän halutessasi äänimerkein. Aseta sykerajat seuraavasti: alarajan (**LO**) asetusta on sallittu rajoissa 50-220 sykettä/ minuutti. Aseta arvo - tai + asetusnäppäimellä, ja hyväksy se **OK**-näppäimellä. Siirryt sykeylärajan asetukseen (max. 220); aseta se kuten alarajakin ja hyväksy **OK**-näppäimellä.

Voit poistaa sykerajat viemällä arvot - tai + asetusnäppäimellä yli sallitun ylä- tai alarajan. Tällöin näytössä on arvon tilalla —.

2. Painamalla **SET**-näppäintä kaksi kertaa siirryt käyttöliittymän merkinäntien käytön valintaan. Näytön teksti **Ind OFF** merkitsee äänimerkkien poistamista, **Ind ON** puolestaan niiden käyttöä. Valitse - / + näppäimillä **OFF** tai **ON**, ja hyväksy **OK**-näppäimellä.

3. Painamalla **SET**-näppäintä kolme kertaa siirryt mittayksiköiden asetusnäyttöön. Mittayksiköiden valmisasetuksena ovat rpm, km ja kcal. Valitse uudet mittayksiköt painamalla + tai - näppäintä, kunnes näytössä ovat haluamasi yksiköt. Nopeuden mittauksen voit asettaa joko poljinkierrosnopeus (rpm), kilometri- (km/h) tai mailipohjaiseksi (mph), energiankulutuksen mittaukseen voit valita kilokalorit (kcal) tai kilojoulet (kJ). Matkan mittayksiköksi voit valita rpm:n pariksi joko kilometrit (km) tai mailit (miles); jos valitset

nopeuden yksiköksi km/h, tulee matkan yksiköksi automaattisesti km. Sama koskee yksiköitä mph ja miles.

Hyväksy tekemäsi valinnat **OK**-näppäimellä; valitsemasi mittayksiköt tallentuvat ja näkyvät yleisnäytössä.

Painamalla **RESET**-näppäintä poistut asetus-toiminnosta, eikä valintamuutosta tallenneta. Samalla yleisnäytön lukemat nollautuvat.

**HUOLTO**

Harjoitteluolosuhteissa T.I.E.-käyttöliittymä kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa T.I.E.-käyttöliittymä kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

**TÄRKEÄÄ!** Älä milloinkaan nojaa käyttöliittymään!

Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.

Vältä T.I.E.-käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.

Suojaa T.I.E.-käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.

Mikäli käyttöliittymäsi toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys kuntolaitteesi myyjään. Ilmoita häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö ja ostopäivämäärä sekä käyttöliittymäsi sarjanumero. Sarjanumerotarran sijainnin näet ohjekirjasi sisäkannesta. Tämän oppaan lopussa on Alpha 150-käyttöliittymän varaosakuva ja -luettelo.

T.I.E.-käyttöliittymät täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

**TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönnestä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei tule käyttää!

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

**Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.**

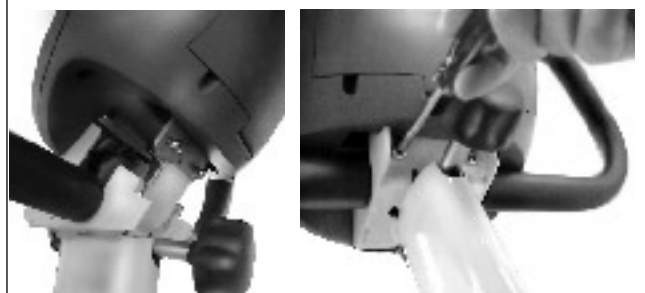
**BRUKSANVISNING  
ALPHA 150****VÄLKOMMEN TILL****TUNTURIS****TRÄNINGSVÄRLD!**

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner.

Denna handbok är en väsentlig del av ditt träningsredskap. Börja bekanta dig med Tunturis T.I.E.-gränssnitt genom att först läsa igenom den här handboken. Den innehåller den information du behöver för att kunna använda och underhålla ditt nya redskap. Spara denna handbok, för du kan behöva instruktionerna senare.

**INSTALLERING**

Sätt försiktigt T.I.E.-användargränssnittet på plats i den övre ändan av stängen för handstöden. Skruvarna som står ut en bit från fästplattan av metall i botten på T.I.E.-modulen skall gå in i hålen i den övre ändan av stängen för handstöden. Försäkra dig om att modulen är på rätt plats och dra åt fästskruvarna.

**ATT KOPPLA PÅ OCH AV  
ANVÄNDARGRÄNSSNITTET**

Användargränssnittet slår på av sig självt när redskapet ansluts till elnätet. När gränssnittet ståt oanvänt i fem minuter (om ingen puls uppmäts, inga knappar trycks in och ingen rör pedalerna) slår det automatiskt om till energisparläge. Alpha 150 återgår till det aktiva läget om man trycker in en tangent, börjar trampa eller sänder pulssignaler till enheten. När du startar på nytt, slår Alpha 150 automatiskt på Mode-funktionen.

Skydda Alpha 150 mot alltför starkt solljus,

eftersom det kan bleka gränssnittets hölje och ytmembranets färger. Var noggrann med att hindra Alpha 150 från att komma i beröring med vatten. Kraftiga slag kan också skada gränssnittet.

### PULSMÄTNING MED PULSBÄLTET

1. Fäst sändaren vid remmen.
2. Ta på dig bältet och justera längden så att remmen sitter bra och sändaren kommer nära intill bröstet.
3. Dra ut sändaren en bit från bröstet och fukta de räfflade delarna på insidan.
4. Kontrollera att de fuktiga elektroderna ligger jämnt mot huden och att Polar-logotypen sitter rätt vänd och i mitten.

Pulsbältet fungerar bäst när sändaren ligger an mot bar hud. Om du föredrar att ha det utanpå en skjorta, fukta då tyget under elektroderna väl: kontaktytan måste hållas våt medan du tränar.

Tag väl hand om sändaren efter avslutad träning. Detta förlänger livslängden på elektroderna och batteriet.

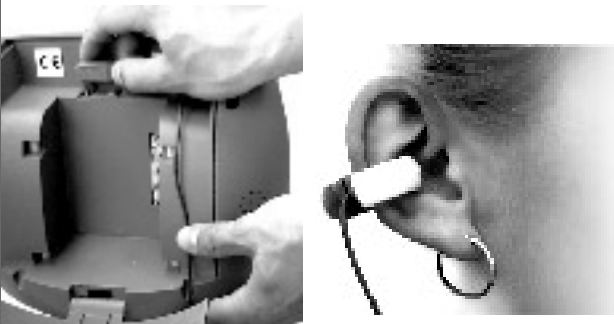
1. Tvätta sändaren med en mild lösning av tvål och vatten.
2. Skölj med rent vatten.
3. Torka sändaren noggrant.

### PULSMÄTNING MED ÖRSENSORN

Som extrautrustning kan du hos din Tunturihandlare eller importör köpa en örsensor för pulsmätning.

#### MÄT PULSEN SÅ HÄR:

1. Öppna luckan bak på Alpha 150 och skjut in kontakten från örsensorn i kontakten på gränssnittet. Led ut kabeln till örsensorn genom skåran mellan locket och höljet. Stäng locket.
2. Fäst sensorn i örsnibben.
3. Fäst sensorkabeln vid skjortan med den medföljande hållaren. Detta förhindrar att sensorn och kabeln gungar under träningen, vilket kan störa mätningen.



#### OM DU FÅR PROBLEM MED PULSMÄTNINGEN:

Kolla hur sensorn fungerar när du inte trampar.

En störning kan orsakas av fysiologiska egenskaper i örsnibben.

Testa genom att mäta pulsen i öronmusslan eller fingertopparna.

Gnugga örsnibben med fingertopparna för att förbättra cirkulationen.

Om pulsen stiger över 150 slag/min., kan den höga cirkulationen påverka mätningen i örsnibben.

Ibland kan en stark ljuskälla i omedelbar närhet av användaren orsaka störningar.

Tvätta örsensorn efter användning med en fuktig duk. Använd inte lösningsmedel.

**OBS!** Drag alltid ur kontakten till örsensorn när du använder pulsbeltet. Örsensorn kan störa pulsmätningen.

### DISPLAY

#### FUNKTIONSKNAPPAR

**MODE** innehåller träningsprogram för normalmotstånd, normaleffekt och normalpuls. När användargränssnittet startas, går det automatiskt till träning med normalmotstånd. **SET**-funktionen ger möjlighet till inställningar av användargränssnittets egenskaper. **PROG** innehåller färdiga träningsprofiler, minnesplatser för egna träningsprofiler och konditionstester med pulsåterhämtning.

#### REC OCH OK

Genom att trycka på knappen **RESET** visas apparatens totala driftvärden i displayen. Värdena i displayen nollställs alltid genom att trycka på knappen **RESET**.

#### RESET

Knappen **RESET** används för att nollställa värdena och apparatens totala driftvärden kan avläsas.

#### INSTÄLLNINGSKNAPPARNA -/+

Med inställningsknapparna (-/+) kan träningspassets motstånds-, effekt- och puls nivå ställas in.

#### ALLMÄNT DISPLAY

I användargränssnittets display visas följande träningsvärden:

##### 1. TRÄNINGSEFFEKT (W)

Effektvärdet är träningseffekten i watt. Effekten beror på trampvarvtalet och det inställda motståndet.

##### 2. ENERGIFÖRBRUKNING (KCAL / KJ)

Visar den kumulativa energiförbrukningen (0-999). Normalinställningen är kcal.

##### 3. HASTIGHET (RPM / KM/H / MPH)

Normalinställningen är rpm (pedalvarv/minut).

##### 4. PULS

För denna funktion behöver du ett pulsälte eller en örsensor. Om inga pulssignaler inkommer till användargränssnittet, visas - - i displayen.

**OBS!** Drag alltid ur kontakten till örsensorn när pulsbeltet används. Örsensorn kan störa pulsmätningen.

##### 5. TRÄNINGSTID

Visar hur länge träningspasset pågått, i området

0:00 - 59:59 minuter varje sekund, och i området 1:00 - 10:00 timmar varje minut. Tidtagningen stannar om hastigheten sjunker till noll.

#### 6. DISTANS (KM / MILES)

Normalinställningen är km. Visar distansen under träningen i km (eller miles) med två decimaler upp till 9.99 km (eller miles) och därefter med en decimal upp till 99.9.

### FUNKTIONER

#### INSTÄLLNING AV MOTSTÅND

Vid träning med normalt motstånd ställs motståndet in med knapparna -/+ . Under inställningen visar displayen **SET** och inställningsvärdet. Mätaren återgår till den allmänna displayen 2 sekunder efter inställningen.

#### RESET

Genom att trycka på knappen **RESET** nollställs värdena i displayen. Om knappen **RESET** trycks in under mer än en sekund, visar displayen de totala träningsvärdena, som syns så länge knappen **RESET** hålls intryckt.

#### MODE

Funktionen **MODE** innehåller träningsprogram för konstantmotstånd, konstanteffekt och konstantpuls. Träningsformerna har det gemensamt, att träningsnivå sätts som en konstant, varefter träningsredskapet automatiskt ser till att den inställda nivån behålls. Konstantpulsträning förutsätter pulsmätning.

1. Välj träningsform genom att trycka på knappen **MODE**.

Resistance (broms) = träning med konstant motstånd, pedalmotståndet (Nm) är konstant. Att trampa snabbare ger högre effekt.

Watt = träning med konstant effekt där användargränssnittet justerar motståndet automatiskt så att effekten hålls på den inställda nivån, t.ex. 100 W, oberoende av pedalvarvtal.

Pulse (hjärta) = träning med konstant puls; användargränssnittet justerar motståndet så att pulsen hålls på önskad nivå, t.ex. 120 slag/min, oberoende av pedalvarvtal.

2. Ange inställningsvärdet med knapparna -/+ . Inställningsvärdet kan ändras under träningen med knapparna - / + . Under ändring visar displayen **SET** och inställningsvärdet (Nm, W, puls). Återgång till den allmänna displayen görs automatiskt efter 2 sekunder efter inställningen.

#### PROG

Funktionen innehåller färdiga träningsprofiler, minnesplatser för egna träningsprofiler och test av pulsåterhämtning. I de färdiga profilerna

varierar motståndsnivån på ett förutbestämt sätt. Profilerna är indelade i tre grupper (Health = konditionshöjning, Slim = viktreglering, Fit = för vältränade). Den valda profilen kan skalas i nivåerna (Level) 1-9. Nivå 1 är den lättaste och långvarigaste, 9 är krävande men kortvarig. Profilerna presenteras i slutet av handboken.

#### FÄRDIGA TRÄNINGSPROFILER (HEALTH, SLIM, FIT)

1. Tryck på knappen **PROG** tills den önskade profilens namn (Health, Slim, Fit) visas i displayen och godkänn valet med knappen **OK**.
2. Välj profilnivå (Level 1-9) med knapparna - / + . Godkänn valet med knappen **OK**.
3. Träningen startar när du börjar trampa.

#### EGNA TRÄNINGSPROFILER

Det går att lagra tre egna träningsprofiler. Profilen kan vara någon av **MODE**-funktionens träningsformer (Resistance, Watt, Pulse), men det går inte att byta träningsform medan den sparas. Observera att det går att lagra 30 ändringar i vardera profilen. Det finns ingen tidsbegränsning för profilerna.

1. Tryck på knappen **REC** för att börja spela in träningspasset. Under inspelningen visas texten **REC** i displayen. När profilen är klar, tryck på knappen **OK**. Då slocknar texten **REC** och displayen föreslår lagringsplatsen User 1 (Användare 1). Om minnesplatsens nummer blinkar, innebär det att en profil redan lagrats på platsen. Antingen kan du lagra den nya profilen i stället för den gamla eller med knapparna - / + växla till andra minnesplatser (User 1, 2 eller 3). Tryck på knappen **OK** när minnesplatsen är vald, då lagras profilen.

2. För att använda en egen träningsprofil: Tryck på knappen **PROG** tills displayen visar User och välj sedan minnesplats med knapparna - / + (User 1, 2 eller 3). Om ingen profil lagrats på minnesplatsen visar tidsdisplayen 0:00. Godkänn valet med knappen **OK**.

3. Träningen startar när du börjar trampa.

#### RECOVERY

Mät pulsens återhämtning efter avslutad träning. Mätningen av pulsåterhämtningen startas genom att trycka på knappen **PROG** tills displayen visar texten Recovery. Godkänn valet med knappen **OK**.

Mätningen tar två minuter, under vilken tid förändringarna i pulsfrekvensen visas i displayen. Under mätningen blinkar texten "Recovery". I slutet av mätperioden visas pulsens återhämtningsförhållande i procent. Ju mindre värdet är, desto bättre är din kondition. Observera att resultatet är individuellt och inte direkt jämförbart med andra personers resultat. **OBS!** Om pulsmätningen blir störd, visas — i stället



för pulsvärdet. Mätningen av återhämtningspuls startas automatiskt när användargränssnittet åter får pulssignal. Gå tillbaka till den allmänna displayen från mätning av återhämtningspuls genom att trycka på knappen OK. Återgång till den allmänna displayen sker automatiskt inom en minut efter att mätningen avslutats.

**PAUSE**

När användargränssnittet stått oanvänd i tre minuter (om pedalerna inte rörs, ingen puls uppmäts och inga knappar trycks in) slår det automatiskt om till energisparläge. Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 10 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs. Observera att värdena i displayen alltid nollställs genom att trycka på knappen RESET.

**SET**

1. Genom att trycka på knappen SET en gång, går systemet till inställning av pulsgräns. Texten LO i displayen anger den nedre pulsgränsen, HI den övre. Om din puls underskrider det nedre eller överskrider det övre, ger användargränssnittet information om detta med ljudsignal. Ställ in pulsgränserna enligt följande:

Den nedre gränsen (LO) kan ställas in i området 50-220 slag/minut. Ställ in värdet med knapparna - eller + och godkänn med knappen OK. Gå till inställning av den övre gränsen (max. 220). Ställ in värdet på samma sätt som den övre gränsen och godkänn med knappen OK.

Pulsgränserna kan raderas genom att med knapparna - och + ange värden som över- eller underskrider den övre eller undre gränsen. Då visas — i stället för värdet.

2. Genom att trycka på knappen SET två gånger kan användargränssnittets ljudsignaler väljas. Texten Ind OFF betyder att ljudsignalerna tas bort, Ind ON innebär att de används. Välj OFF eller ON med knapparna - eller + och godkänn med knappen OK.

3. Genom att trycka på knappen SET tre gånger, går systemet till bilden för inställning av måtenheter. De förvalda måtenheterna är rpm, km ja kcal. Välj nya enheter genom att trycka på + eller - tills de önskade enheterna visas i displayen. Hastigheten kan ställas in antingen i pedalvarvtal (rpm), kilometer (km/h) eller engelska mil (mph) per timme. För energiförbrukningen kan kilokalorier (kcal) eller kilojoule (kJ) användas.

Som måtenhet för distansen kan kilometer (km) eller engelska mil (miles) väljas. Om enheten km/h väljs, blir enheten för distans automatiskt km. Samma gäller enheterna mph och miles. Godkänn valen med knappen OK. Då sparas de valda måtenheterna och visas i den allmänna

displayen. Genom att trycka på knappen RESET går det att lämna inställningsfunktionen utan att spara de nya värdena. Samtidigt nollställs värdena i den allmänna displayen.

**UNDERHÅLL**

T.I.E.-gränssnitt tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. T.I.E.-gränssnitt kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

**OBS!** Luta dig aldrig mot användargränssnittet!

Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.

Låt inte ditt T.I.E.-gränssnitt komma i kontakt med vatten. Torka alltid av ytan på T.I.E.-gränssnittet, om du ser svett droppar på den. Använd en mjuk, absorberande duk. Använd inte lösningsmedel när du torkar ytan på användargränssnittet.

Skydda användargränssnittet mot starkt solljus, då färgerna på höljet och ytmembranet kan blekna.

Kontakta genast din försäljare, om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt T.I.E.-gränssnitt. Beskriv problemet, hur redskapet använts, uppge inköpsdagen och serienumret på ditt T.I.E.-gränssnitt. Du hittar serienumret på det ställe som visas på insidan av pärmen i denna instruktionsbok. I slutet på den här handboken hittar du en bild och en lista på reservdelar till Alpha 150.

T.I.E.-gränssnittet uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

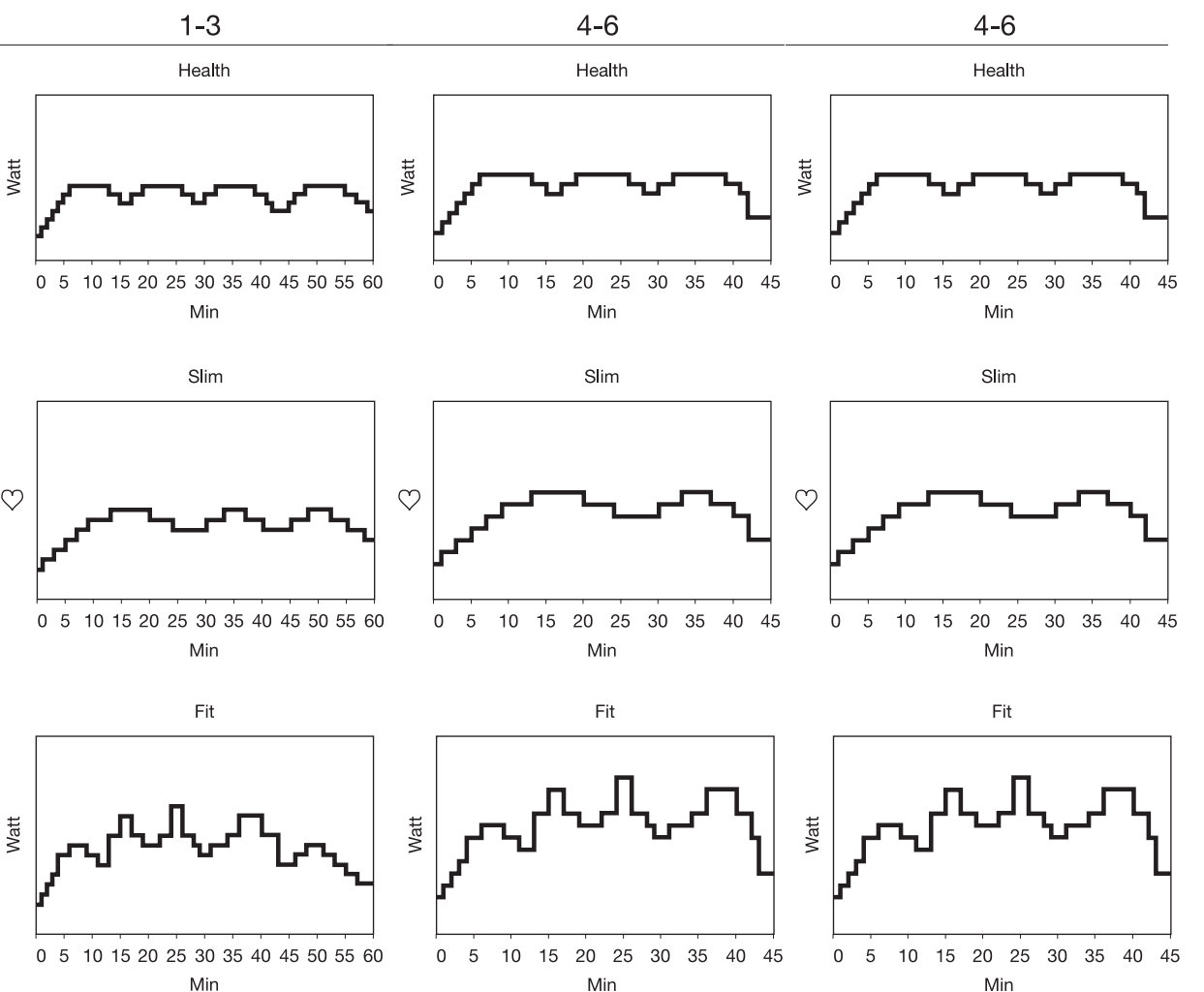
**OBS!** Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

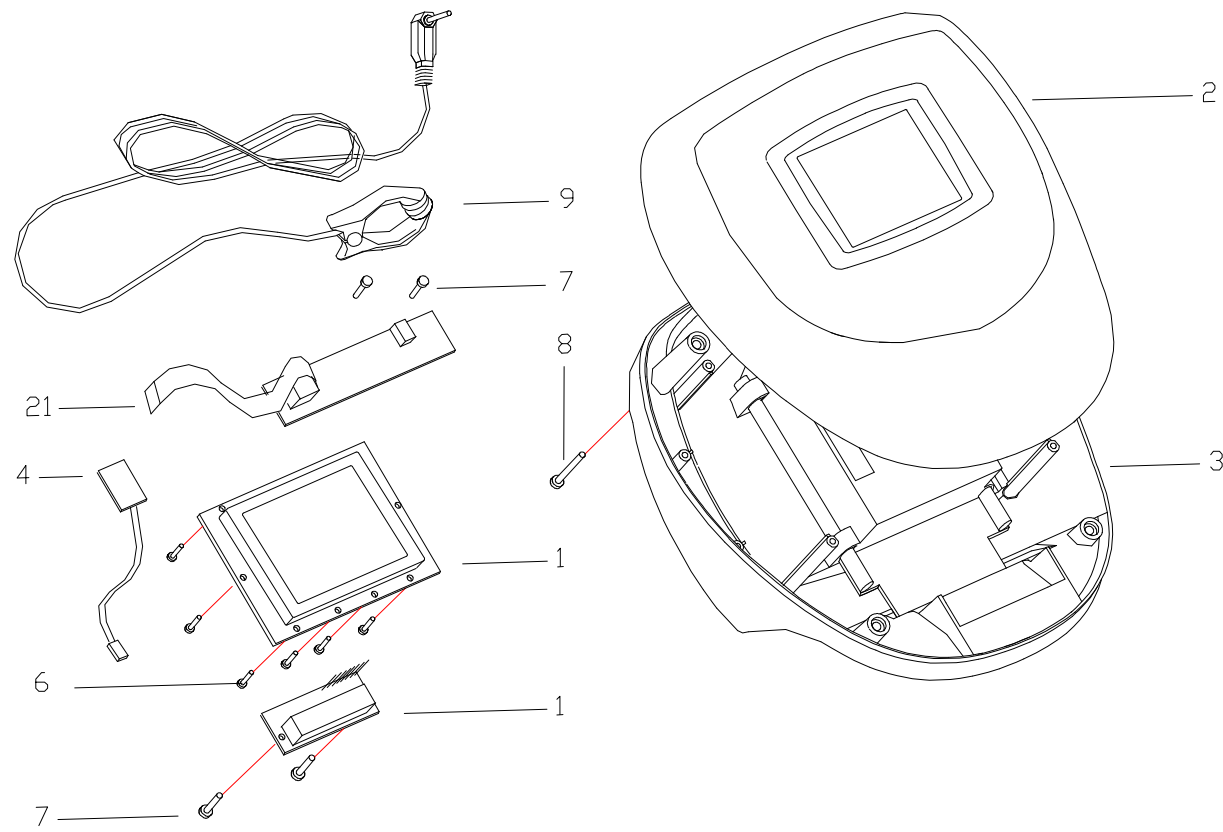
**Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.**

**PROFILES**

(min)	Health (W)	Slim (bpm)	Fit (W)	(min)	Health (W)	Slim (bpm)	Fit (W)	(min)	Health (W)	Slim (bpm)	Fit (W)
0	80	80	80	20	140	130	140	40	130	120	150
1	90	90	90	21	140	130	140	41	120	120	150
2	90	90	100	22	140	130	150	42	110	120	150
3	100	100	110	23	140	130	150	43	110	120	120
4	110	100	130	24	140	120	180	44	120	120	120
5	120	110	130	25	140	120	180	45	130	130	120
6	130	110	140	26	130	120	150	46	130	130	130
7	140	120	140	27	130	120	150	47	140	130	130
8	140	120	140	28	120	120	140	48	140	140	140
9	140	130	130	29	120	120	130	49	140	140	140
10	140	130	130	30	130	130	130	50	140	140	140
11	140	130	120	31	130	130	140	51	140	140	130
12	140	130	120	32	140	130	140	52	140	130	130
13	130	140	150	33	140	140	140	53	140	130	120
14	130	140	150	34	140	140	150	54	140	130	120
15	120	140	170	35	140	140	150	55	130	120	110
16	120	140	170	36	140	140	170	56	130	120	110
17	130	140	150	37	140	130	170	57	120	120	100
18	130	140	150	38	140	130	170	58	120	110	100
19	140	140	140	39	130	130	170	59	110	110	100

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Intensity = Level x	0,7	0,775	0,85	0,925	1,0	1,075	1,15	1,225	1,3





**List for recycling / Liste für das Recycling / Liste pour le recyclage / Informatie t.b.v. recycling / Lista para reciclado / Lista per il riciclaggio / Kierrätyslista / Lista för återvinning**

**A** = Plastic, Thermoplastic / Plastik, Thermoplast / Plastique, thermoplastique / Plastic, Thermoplast / Plástico, termoplástico / Plastica, termoplast / Muovi, kestopuovi / Plast, termoplast

**B** = Paper, carton / Papier, Pappe / Papier, carton / Papper, kartong / Papel, cartón / Carta, cartone / Paperi, pahvi / Papper, kartong

**C** = Metal / Metall / Métal / Metaal / Métal / Metallo / Metalli / Metall

**D** = Electronics / Elektronik / Electronique / Electronica / Componentes electrónicos / Elettronica / Elektroniikka / Elektronik

1	233 1047		D
2	173 1059		A
3	173 1060		A
6	KB 22x6	WN1442	C
7	KB 35x10	WN1442	C
8	KB 40x16	WN 1442	C
9	233 0026		D
21	233 1048		D
-	583 1025	Owner's manual	B



***TUNTURI***<sup>®</sup>  
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361  
Turku, Finland  
Tel. +358 (0)2 513 31  
Fax +358 (0)2 513 3323  
[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

583 1025 C